

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГБУ «РЦСП по адаптивным  
видам спорта»

от «18» 04 2023г. № 46



**Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам  
спорта»**

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Спорт глухих»**

Срок реализации программы не ограничен

г. Красноярск

2023 г.

Составители:

Арестархова Надежда Владимировна

старший инструктор-методист

КГБУ «РЦСП по адаптивным видам спорта»



№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	24
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
3.	Система контроля	35
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	37
4.	Рабочие программы по спортивным дисциплинам	49
4.1.	Волейбол	59
4.2.	Греко-римская борьба	76
4.3.	Каратэ	91
4.4.	Керлинг	99
4.5.	Легкая атлетика	107
4.6.	Льжные гонки	129
4.7.	Настольный теннис	158
4.8.	Плавание	170
4.9.	Тхэквондо	180
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	196
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	198

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1051 (далее – ФССП) по следующим спортивным дисциплинам: волейбол, греко-римская борьба, каратэ, керлинг, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, тхэквондо.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия учебно-тренировочного процесса в Краевом государственном бюджетном учреждении «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение)

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов и направлена на:

совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;

повышение тактической подготовленности;

освоение тренировочных нагрузок;

достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;

совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

на начальном этапе – формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

на учебно-тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

на этапе высшего спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП.**

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (до года, свыше года);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до года, второй и третий годы; четвертый и последующие годы);

этап совершенствования спортивного мастерства; (не ограничивается)

этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий, выполнения контрольных, контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации обучающихся. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, устанавливаются в соответствии с ФССП в зависимости от спортивной дисциплины:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)	
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	12
			свыше года	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	10
			второй и третий годы	9
			четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	12	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2	
<b>Для спортивной дисциплины «каратэ»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5

			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1	
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	до года	10
			свыше года	9
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	8
			второй и третий годы	7
			четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	
<b>Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	13	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и	4

			последующие годы	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	1	
<b>Для спортивной дисциплины «ТХЭКВОНДО»</b>				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Для проведения индивидуального отбора проводятся тесты по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов. Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы** спортивной подготовки определяется с учетом ФССП.

При организации учебно-тренировочной занятий на этапах спортивной подготовки устанавливаются следующие объемы и режимы учебно-тренировочной работы:



Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-13-14	15-16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624-676-728	780-832	936	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года зависят от спортивной дисциплины, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются правилами внутреннего распорядка для обучающихся и годовыми графиками учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.3. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

учебно-тренировочные занятия в группах с использованием инклюзивных форм и методов с обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья и с обучающимися с нормативным развитием;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий в период зимних и летних каникул организуются учебно-тренировочные мероприятия, спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы организации учебно-тренировочного процесса.

Основной организационной формой является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 60 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

### Учебно-тренировочные мероприятия

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований согласно классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

план-график теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

распорядок дня спортсменов;

журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	21

	подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов.

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих следующие виды: контрольные, отборочные, основные.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

В Программу входят следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.



Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования; Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

основные соревнования, цель которых - повышение квалификации спортсмена, достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	3	4
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	2	3
<b>Для спортивной дисциплины «каратэ»</b>				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	1	2	3	4
Основные	-	2	2	3
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>				
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	3
Основные	-	1	2	3
<b>Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции», «легкая атлетика - метания», «легкая атлетика - прыжок»</b>				
Контрольные	1	4	5	5
Отборочные	-	2	3	4
Основные	-	2	3	4
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>				
Контрольные	1	2	6	6
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	2	2	3
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
Контрольные	1	1	3	4
Отборочные	1	2	3	3

Основные	1	2	3	3
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				
Контрольные	1	6	5	4
Отборочные	-	2	3	3
Основные	-	2	3	3
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	1	2	2	3
Основные	-	2	2	3

К участию обучающихся в спортивных соревнованиях устанавливаются следующие требования:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт глухих»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

В Учреждении применяются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла (для этапов ССМ и ВСМ);

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс ведется по видам спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика осуществляются во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия проводятся в свободное от учебно-тренировочной деятельности время. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть учебно-тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются

Решение задач спортивной подготовки предполагает грамотное планирование учебно-тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства обучающихся. В таблицах представлено соотношение

объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП и планы спортивной подготовки с учетом этих требований.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>					
1	Общая физическая подготовка (%)	32	23	13	9
2	Специальная физическая подготовка (%)	20	20	20	12
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	7	8
4	Техническая подготовка (%)	29	30	30	30
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	20	22	30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	1	3	5
8	Интегральная подготовка (%)	2	2	3	4
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>					
1	Общая физическая подготовка (%)	45	20	15	13
2	Специальная физическая подготовка (%)	32	25	25	22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	5	8
4	Техническая подготовка (%)	15	39	39	41
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	5	5
8	Интегральная подготовка (%)	1	1	1	1
<b>Для спортивных дисциплин «каратэ», «тхэквондо»</b>					

1	Общая физическая подготовка (%)	45	20	15	13
2	Специальная физическая подготовка (%)	32	25	25	22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3	5	8
4	Техническая подготовка (%)	15	39	39	41
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	5	5
8	Интегральная подготовка (%)	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>					
1	Общая физическая подготовка (%)	29	18	9	10
2	Специальная физическая подготовка (%)	30	21	15	8
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	6
4	Техническая подготовка (%)	24	32	34	34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	23	33	35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	1	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	4	5
8	Интегральная подготовка (%)	2	2	2	3
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»</b>					
1	Общая физическая подготовка (%)	55	40	30	25
2	Специальная физическая подготовка (%)	25	30	35	35
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	5	7
4	Техническая подготовка (%)	15	20	20	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	2	3	4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	2	3	3	4

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
8	Интегральная подготовка (%)	2	2	2	3
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>					
1	Общая физическая подготовка (%)	40	20	17	10
2	Специальная физическая подготовка (%)	36	27	20	20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	5	6
4	Техническая подготовка (%)	12	25	30	35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	18	21	20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	3	4
8	Интегральная подготовка (%)	2	3	2	3
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	45	25	22	19
2	Специальная физическая подготовка (%)	26	35	30	23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	3	5	7
4	Техническая подготовка (%)	21	26	30	35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	4	6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	3	4	5
8	Интегральная подготовка (%)	1	2	3	3
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>					
1	Общая физическая подготовка (%)	45	28	23	16
2	Специальная физическая подготовка (%)	25	31	27	27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	8
4	Техническая подготовка (%)	22	29	35	36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	3	3
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	2
7	Медицинские, медико-	2	3	3	5

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
8	Интегральная подготовка (%)	2	2	3	3

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины волейбол)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах									
<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12/13/14</b>	<b>15/16</b>	<b>18</b>	<b>24</b>						
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>						<b>4</b>
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
Наполняемость группы (человек)											
12	11	10/9	8	2	1						
100	133	144/155/167	179/192	122	162						
62	83	125/135/146	156/166	187	250						
0	0	19/20/22	23/25	66	88						
90	121	187/203/218	234/250	280	374						
16	20	52/52/62	62/62	78	125						
16	20	40/40/40	40/40	40	40						
16	22	33/43/44	54/64	88	110						
6	8	12/14/15	16/17	28	37						
0	0	3/3/3	4/4	9	10						
0	0	3/4/4	4/4	10	15						
2	3	2/3/3	3/3	4	7						
2	3	2/2/2	3/3	12	15						
2	2	2/2/2	2/2	12	15						
<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624/676/728</b>	<b>780/832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>						



**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины греко-римская борьба)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах		Недельная нагрузка в часах		Недельная нагрузка в часах		Недельная нагрузка в часах		Недельная нагрузка в часах	
		6	8	12/13/14	15/16	18	24				
		2	2	3	3	4	4				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		Наполняемость групп (человек)									
		9	8	6/5	4	2	2				
1.	Общая физическая подготовка	140	188	125/135/146	156/166	140	162				
2.	Специальная физическая подготовка	100	133	156/169/182	195/208	234	275				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	19/20/22	24/26	47	100				
4.	Техническая подготовка	47	62	243/264/284	304/324	365	512				
5.	Тактическая подготовка	5	7	20/24/28	32/37	35	40				
6.	Теоретическая подготовка	5	7	15/15/15	15/15	15	20				
7.	Психологическая подготовка	6	7	15/15/15	15/15	25	40				
8.	Интегральная подготовка	3	4	6/7/7	8/8	9	12				
9.	Инструкторская практика	0	0	3/3/3	4/4	9	10				
10.	Судейская практика	0	0	3/4/4	4/4	10	15				
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5/5/5	8/8	10	10				
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7/8/8	8/8	17	25				
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	7/7/9	7/9	20	27				
	Общее количество часов в год	312	416	624/676/728	780/832	936	1248				



**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины каратэ, тхэквондо)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		6	8	12/13/14	15/16	18	24				
		2	2	3	3	4	4				
		9	8	6/5	4	2	1				
1.	Общая физическая подготовка	140	188	125/135/146	156/166	140	162				
2.	Специальная физическая подготовка	100	133	156/169/182	195/208	234	275				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	19/20/22	24/26	47	100				
4.	Техническая подготовка	47	62	243/264/284	304/324	365	512				
5.	Тактическая подготовка	5	7	20/24/28	32/37	35	40				
6.	Теоретическая подготовка	5	7	15/15/15	15/15	15	20				
7.	Психологическая подготовка	6	7	15/15/15	15/15	25	40				
8.	Интегральная подготовка	3	4	6/7/7	8/8	9	12				
9.	Инструкторская практика	0	0	3/3/3	4/4	9	10				
10.	Судейская практика	0	0	3/4/4	4/4	10	15				
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5/5/5	8/8	10	10				
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7/8/8	8/8	17	25				
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	7/7/9	7/9	20	27				
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624/676/728</b>	<b>780/832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>				

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины керлинг)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет
		6	8	12/13/14	15/16	18	24	Недельная нагрузка в часах			
		2	2	3	3	4	4	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Наполняемость групп (человек)									
		10	9	8/7	6	2	1				
1.	Общая физическая подготовка	90	121	112/122/131	140/150	86	125				
2.	Специальная физическая подготовка	94	125	131/142/153	164/175	140	100				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12/14/15	16/17	37	75				
4.	Техническая подготовка	75	100	200/216/233	250/266	318	424				
5.	Тактическая подготовка	17	22	80/80/90	100/120	160	260				
6.	Теоретическая подготовка	20	20	32/42/42	40/40	60	77				
7.	Психологическая подготовка	10	20	32/33/35	39/31	89	100				
8.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	0	0				
9.	Инструкторская практика	0	0	3/3/3	4/4	4	10				
10.	Судейская практика	0	0	3/4/4	4/4	5	15				
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4/6/6	6/6	8	10				
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	7/8/10	8/8	12	22				
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	8/6/6	9/11	17	30				
Общее количество часов в год		312	416	624/676/728	780/832	936	1248				

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины легкая атлетика)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет
		6	8	12/13/14	15/16	18	24				
		Недельная нагрузка в часах									
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	4	4			
		Наполняемость групп (человек)									
		9	8	6/5	4	2	1				
1.	Общая физическая подготовка	172	229	250/270/291	312/333	281	312				
2.	Специальная физическая подготовка	78	104	187/203/218	234/250	328	437				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12/14/15	16/17	47	87				
4.	Техническая подготовка	47	63	126/135/146	156/166	187	250				
5.	Тактическая подготовка	0	0	4/4/4	4/4	8	15				
6.	Теоретическая подготовка	3	4	4/6/6	6/6	8	10				
7.	Психологическая подготовка	0	0	4/4/5	6/7	12	25				
8.	Интегральная подготовка	6	8	12/14/15	16/16	18	37				
9.	Инструкторская практика	0	0	3/3/3	4/4	9	10				
10.	Судейская практика	0	0	3/4/4	4/4	10	15				
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4/6/6	6/6	6	10				
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4/4/4	5/5	6	15				
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	4/4/5	5/5	6	15				
Общее количество часов в год		312	416	624/676/728	780/832	936	1248				

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины лыжные гонки)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		Недельная нагрузка в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		Недельная нагрузка в часах	
		6	8	12/13/14	15/16	18	24				
		2	2	3	3	4	4				
		Наполняемость групп (человек)									
		9	8	6/5	4	2	1				
1.	Общая физическая подготовка	125	166	125/135/146	156/166	159	125				
2.	Специальная физическая подготовка	112	150	168/183/197	211/225	187	250				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12/14/15	16/17	47	75				
4.	Техническая подготовка	37	50	156/170/182	195/208	281	437				
5.	Тактическая подготовка	10	10	46/51/51	55/60	80	100				
6.	Теоретическая подготовка	5	10	20/20/29	30/30	37	40				
7.	Психологическая подготовка	10	13	46/51/51	55/60	80	110				
8.	Интегральная подготовка	7	9	20/20/21	23/25	18	36				
9.	Инструкторская практика	0	0	6/7/7	8/7	9	10				
10.	Судейская практика	0	0	6/7/8	8/10	10	15				
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4/4/4	6/8	8	10				
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	7/8/8	6/8	10	20				
13.	Восстановительные мероприятия	0	2	8/8/9	9/8	10	20				
Общее количество часов в год		312	416	624/676/728	780/832	936	1248				

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины настольный теннис)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет			
		6	8	12/13/14	15/16	18	24	2	3	4	4	
Недельная нагрузка в часах												
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
Наполняемость групп (человек)												
1.	Общая физическая подготовка	140	187	156/169/182	195/208	206	237	2	1			
2.	Специальная физическая подготовка	81	108	218/237/255	273/291	281	287					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	19/20/22	23/25	47	87					
4.	Техническая подготовка	66	87	162/176/189	203/216	281	437					
5.	Тактическая подготовка	3	5	7/9/11	10/10	12	20					
6.	Теоретическая подготовка	6	7	8/8/8	10/10	12	12					
7.	Психологическая подготовка	3	5	10/10/10	11/13	13	33					
8.	Интегральная подготовка	4	5	13/13/14	16/17	28	38					
9.	Инструкторская практика	0	0	6/7/7	8/8	9	10					
10.	Судейская практика	0	0	6/7/8	8/9	10	15					
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4/6/6	6/6	8	10					
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	1	7/8/8	8/8	14	22					
13.	Восстановительные мероприятия	0	0	8/6/8	9/11	15	30					
Общее количество часов в год		312	416	624/676/728	780/832	936	1248					

**Годовой учебно-тренировочный план  
(для спортивной дисциплины плавание)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет			
		6	8	12/13/14	15/16	18	24	Недельная нагрузка в часах				
		2	2	3	3	4	4	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		4		
		Наполняемость групп (человек)										
		9	8	6/5	4	2	1			1		
1.	Общая физическая подготовка	140	187	175/189/204	218/233	215	200			200		
2.	Специальная физическая подготовка	78	104	193/201/226	242/258	253	337			337		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12/14/15	16/17	37	100			100		
4.	Техническая подготовка	69	92	181/196/211	226/241	328	449			449		
5.	Тактическая подготовка	0	5	7/8/9	10/10	8	12			12		
6.	Теоретическая подготовка	6	6	8/8/8	10/10	10	10			10		
7.	Психологическая подготовка	6	6	10/11/12	11/13	10	15			15		
8.	Интегральная подготовка	7	8	13/13/14	16/17	28	38			38		
9.	Инструкторская практика	0	0	3/3/3	3/3	7	10			10		
10.	Судейская практика	0	0	3/4/4	5/5	12	15			15		
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6/6/6	8/8	8	12			12		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	7/7/7	7/7	10	25			25		
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	6/7/9	8/10	10	25			25		
Общее количество часов в год		312	416	624/676/728	780/832	936	1248			1248		

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, формирования творческой, самостоятельной личности, готовой к нравственному поведению и выполнению гражданских обязанностей.

Задачи:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

организацию досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года по отдельному плану
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - овладение терминологией, обязанностями тренера при организации и проведении учебно-тренировочного занятия; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества для обучающихся групп начальной подготовки; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование умений организации и проведения соревновательной деятельности, практическая отработка навыков судейства в условиях соревнований; - проведение теоретических занятий по правилам спортивной дисциплины, принципам здорового образа жизни, тактике и технике тренировочной и соревновательной деятельности; - исправление ошибок в технике выполнения отдельных упражнений у других обучающихся; - ведение и анализ дневника самоконтроля	В течение года по отдельному плану



		тренировочных занятий.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Занятия по теоретической подготовке, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний об организации оптимального режима дня; - формирования знаний о правилах и пользе закаливания для спортсменов; - формирование знаний о принципах правильного питания для спортсмена; - профилактика вредных привычек; - формирование знаний о соблюдении правил личной гигиены в условиях тренировочного процесса; - формирование знаний о пользе здорового сна; - рекреационная деятельность, как одна из принципов здорового образа жизни; - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера для младших групп; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года по отдельному плану
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, формирующие уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), в том числе при проведении спортивных соревнований; - Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов паралимпийского и сурдлимпийского спорта; - Экскурсии в музей спорта Красноярского края; - Творческие акции, посвященные Дням воинской славы; - Конкурс рисунков «Моя родина»; - Участие в митинге у памятника воинам-спортсменам в День Победы.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на	В течение года по плану физкультурных и спортивных



	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	указанных мероприятиях; - Участие в смотре-конкурсе профессионального и спортивного мастерства среди тренеров и спортсменов Учреждения "Профессионал", "Чемпион" по итогам учебного года	мероприятий
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - индивидуальная работа с психологом; - групповые психологические тренинги.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения
5.2	Правовое воспитание и культура безопасности	- Безопасность в сети, безопасность на дороге, на воде, антитеррор; - Информирование спортсменов, детей и родителей по вопросам обеспечения информационной безопасности в сети; - Рассказ о репутации спортсмена, административной и уголовной ответственности, связанной с использованием запрещенных и вредных веществ.	В течение года по плану мероприятий, направленному на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
5.3	Нравственное и духовное воспитание	- проведение акции творческих рисунков, видео-роликов, фотографий; - выставка поделок «Я и спорт»; - смотр-конкурс «Своими руками».	В течение года
5.4	Формирование коммуникативной культуры	- Профилактика буллинга и развитие коммуникативных навыков; - Психологические тренинги с элементами ролевых игр «Я в конфликте»; - Психологические тренинги по развитию коммуникативных навыков.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Цель:  
адаптивным видам спорта.

профила

### Задачи:

пропаганда принципов fair play, заинтересованность и эмоционально окрашенное отношение к спорту как к арене для честной борьбы, в которой неприемлем обман;

повышение уровня осведомленности спортсменов, тренеров-преподавателей в вопросах антидопинговых правил (процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру);

обеспечение мониторинга прохождения антидопингового обучения спортсменами Учреждения и своевременного информирования об изменениях в нормативно-правых документах, регламентирующих соблюдение антидопинговых правил спортсменами, тренерами и персоналом спортсменов;

развитие ценностно-мотивационной сферы спортсменов, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

План мероприятия «направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий и его формы
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Онлайн обучение и тестирование по антидопингу на сайте РУСАДА</li> <li>- Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования</li> <li>- Образовательный модуль «Система антидопинга: актуальная информация»</li> <li>- Онлайн флешмоб «Правильный отдых – залог высоких результатов!»</li> <li>- Образовательный модуль «Полезные привычки»</li> <li>- Образовательный модуль «Допинг и антидопинговые правила. Проверка лекарственных средств. Запрещенные субстанции и методы. Процедура допинг-контроля»</li> <li>- Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»</li> </ul>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Антидопинговый квиз «Я выбираю играть по правилам!»</li> <li>- Спортивно-образовательное мероприятие «Будущие чемпионы»</li> <li>- Образовательный модуль «Допинг и антидопинговые правила. Проверка лекарственных средств. Запрещенные субстанции и методы. Процедура допинг-контроля»</li> <li>- Образовательный модуль «Физические качества спортсмена» и функциональные пробы</li> <li>- Образовательный модуль «Мотивация нарушения антидопинговых правил. Основы управления работоспособностью спортсмена. Зависимое поведение: сущность и механизмы развития».</li> </ul>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рекомендуется использовать следующие формы:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— массовые (с участием всех спортивных групп);</li> <li>— групповые (с участием одной спортивной группы);</li> <li>— индивидуальные (с отдельными участниками).</li> </ul> </li> <li>- лекции, беседы, образовательные модули, индивидуальные консультации</li> </ul>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар «Имидж спортсмена»</li> <li>- Образовательный модуль «Допинг и спортивная медицина. Спортивные травмы: восстановление»</li> <li>- Образовательный модуль «Физиология успеха»</li> <li>- Консультации по вопросам: система ADAMS, оформление разрешения на ТИ, процедура сдачи допинг-проб</li> <li>- Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования</li> </ul>		

Программа теоретических занятий по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним

Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<p>Время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).</p> <p>Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта</p> <p>Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</p> <p>Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте</p> <p>Тема 4. Антидопинговые правила и документы</p> <p>Тема 5. Процедура тестирования спортсменов</p> <p>Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Тема 7. Правила безопасности спортсменов</p>	<p>Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).</p> <p>Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг</p> <p>Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил</p> <p>Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов</p> <p>Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS</p> <p>Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом</p> <p>Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics</p> <p>Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Росийского антидопингового агентства</p> <p>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)</p> <p>Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)</p> <p>Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил</p>	<p>Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).</p> <p>Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил</p> <p>Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов</p> <p>Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS</p> <p>Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом</p> <p>Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics</p> <p>Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Росийского антидопингового агентства</p> <p>Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)</p> <p>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)</p> <p>Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям</p>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на всех этапах спортивной подготовки во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Этап подготовки	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</p> <p>Проведение разминки вместе с тренером-преподавателем.</p> <p>Овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;</p> <p>Выполнение обязанностей дежурного по группе.</p> <p>Проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей.</p> <p>Самостоятельное ведение дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступления в соревнованиях.</p>	<p>беседы, практические упражнения</p> <p>беседы, практические занятия</p>	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Привлечение для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнения для совершенствования техники спорта.</p> <p>Ведение дневника тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p>Изучение правил соревнований и систематическое привлечение к судейству соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, Помощь занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p>	<p>беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия</p>	



## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется в соответствии с требованиями, установленными федеральным законодательством, и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, диспансерное наблюдение, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на:

- восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающее медицинские вмешательства,
- мероприятия психологического характера,
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов,
- обеспечение спортсменов лекарственными препаратами,
- медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов,

и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона «О физической культуре и спорте» лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается в соответствии с документами Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается в соответствии с Комплексной программой сопровождения и контроля спортивной подготовки Учреждения.

Основные мероприятия медико-биологического сопровождения спортивной подготовки

№	Медицинские мероприятия	Сроки
1.	Предварительный медицинский осмотр для допуска к занятиям спортом	Зачисление на этапы спортивной подготовки. После болезни
2.	Медицинский осмотр для допуска к спортивным соревнованиям	Перед участием в соревнованиях
3.	Проведение углубленных медицинских обследований (УМО) спортсменов	НП один раз в год УТГ, ССМ и ВСМ не реже двух раз в год
4.	Проведение этапных (периодических) медицинских обследований спортсменов (ЭКО)	ЭКО проводится не реже 4 раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла
5.	Проведение текущего медицинского наблюдения за спортсменами (ТО)	Постоянно для оперативного контроля
6.	Проведение врачебно-педагогических наблюдений (далее – ВПН) за спортсменами	В процессе учебно-тренировочной деятельности

Медицинский контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена.

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

контроль соревновательной деятельности;

контроль учебно-тренировочной деятельности;

контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и медицинского контроля.

Этапный контроль - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль - это контроль оперативного состояния спортсмена, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты). Содержание и направленность комплексного контроля приведены в таблице.

## Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности спортсменов
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, учебно-тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу

Цель восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок - поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

### Планы применения восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Рациональное</i> планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; <i>Рациональное</i> сочетание общих и специальных средств; <i>Оптимальное</i> построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; <i>Широкое</i> использование переключений деятельности спортсмена;</p>	<p><i>Группа глобального воздействия</i> суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны <i>Группа общетонизирующего воздействия</i> ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный</p>	<p><i>Психорегуляторные</i> Аутогенная тренировка Психорегулирующая тренировка Мышечная релаксация Внушение в состоянии бодрствования Внушенный сон-отдых Гипнотическое внушение Музыка и светомузыка</p> <p><i>Психогигиенические</i> Психологический</p>



<p><i>введение</i> восстановительных микроциклов;  <i>Использование</i> тренировки в среднегорье и высокогорье;  <i>Рациональное</i> построение общего режима жизни;  <i>Правильное</i> построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;  <i>Индивидуально</i> подобранная разминка и заключительная часть занятий;  <i>Использование</i> активного отдыха и расслабления.</p>	<p>массаж  Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием  Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж  Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние  <i>Группа избирательного воздействия</i>  Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, (ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэрионизация  фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины</p>	<p>микроклимат в группе  Взаимоотношения с тренером  Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими  Положительная эмоциональная насыщенность занятия  Интересный и разнообразный досуг  Комфортные условия для занятий и отдыха  Достаточная материальная обеспеченность</p>
---	--	--

### Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотера пия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотера пия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача

		облучение в течение дня (естественное)	облучение в течение дня (естественное)	
2.Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

### Примерный план восстановительных мероприятий в подготовительный период (недельный цикл)

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
<i>Понедельник</i>		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1 -2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t+35-37°C)
<i>Вторник</i>		
Обтирание мокрым полотенцем. растирание сухим 3-4 мин	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа -t+37-39°C) и 5-10мин(t+10-15°C) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)
<i>Среда</i>		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода (t +90-110°C) по 5-7 мин, 10-15c(t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
<i>Четверг</i>		
Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъемами в 0,5-0,7 атм. в течение 30-40 с	Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин (t воды по самочувствию)
<i>Пятница</i>		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°C)	Тёплый душ (t +35-37°C)

	Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	
<b>Суббота</b>		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды по желанию)
<b>Воскресенье</b>		
Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

### Использование средств восстановления в различных микроциклах

Характер нагрузок	После утренней разминки	Основные восстановительные процедуры
<b>Втягивающий микроцикл</b>		
Малый Средний	Ванны для ног (t + 40-45°C), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры	При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна – по окончании тренировочного дня не чаще 3 раз в неделю
<b>Базовый микроцикл</b>		
Большая и значительный	Душ с переменной температурой, ванны	При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) – локальные процедуры, расслабляющие ванны, вибровоздействия. По окончании занятий – ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная бани. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани – не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма рекомендуется общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой
<b>Специально-подготовительный микроцикл</b>		
Значительный	Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности, в конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю). Применение в один день двух средств общего воздействия более целесообразно у бегунов на длинные дистанции	
<b>Силовой ударный микроцикл</b>		
Большой	Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учётом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле	
<b>Подводящий микроцикл</b>		
Уменьшение объёма и интенсивности	Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну	

<i>Разгрузочный микроцикл</i>	
Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем	Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объеме используются методы общего воздействия. При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления

### III. Система контроля

**3.1. Оценка качества реализации Программы** включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся и осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;  
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

Оценка результатов освоения Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Освоение Программы обучающимися, проходившими не менее восьми (семи) лет спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится по видам спортивной подготовки в следующей форме:

Виды спортивной подготовки	Форма проведения промежуточной аттестации	Форма проведения итоговой аттестации
Теоретическая подготовка	зачет	экзамен
Общая и специальная физическая подготовка	сдача контрольно-переводных нормативов	экзамен
Техническая подготовка	зачет	экзамен



**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности спортивных дисциплин вида спорта «спорт глухих».

Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения ими требований контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, уровню спортивной квалификации, установленными Программой.

Перевод обучающегося на следующий период (год) обучения внутри этапа спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения ими требований контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, установленными рабочими дополнительными образовательными программами спортивной подготовки на текущий учебный год.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
			20	16
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,5	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 13,0	13,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сто	м	не менее 9	7
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5	3
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее 20	16
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,5	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	12,5
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 4	3
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	110
<b>Для спортивной дисциплины «каратэ»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более 7,0	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 15,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	



4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	
2.	Бег на 1000 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
<b>Для спортивных дисциплин «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,5	6,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,0	19,0
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Бросок медицинбола весом 3 кг вперед	м	не менее	
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	120
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			5,7	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	135
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			17,5	19,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>				
1.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			1	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			-	3
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,9	8,4
2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110

4.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	количество раз	не менее	
			15	10
5.	Метание мяча для настольного тенниса	м	не менее	
			3	2,5
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				
1.	Бег на 800 м	мин, с	без учета времени	
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
3.	Отжимание с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	110
<b>Для спортивной дисциплины «гхэквоondo»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			15,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,8	7,2
2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,0	11,5
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			12	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			12	8
5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	40
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	

5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
<b>Для спортивной дисциплины «каратэ»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	1.20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	10,0
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			8	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	14,0
2.	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			13	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			13	10
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,0
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			60,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			520	560
5.	Приседания с весом 25 кг	количество раз	не менее	
			5	3
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</b>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,8	10,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			55,0	60,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.0

5.	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			580	550
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,8	5,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	520
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			50	35
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			70	45
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,7	4,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			600	560
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	11,5
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.15	-
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			-	3.50
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	145
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
7.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	10
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	11,0
2.	Бег 12 минут	м	не менее	
			2300	2600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
5.	Удар накатом справа налево по диагонали	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Удар подрезкой слева и справа	количество раз	не менее	
			25	20
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				
1.	Плавание всеми способами	Оценка техники выполнения		
2.	Плавание 400 м	мин, с	без учета времени	

3.	Сгибание и разгибание рук с отягощением весом 1 кг в положении лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			6	4
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	1.20
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
7.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	10,0
8.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине за 20 с	количество раз	не менее	
			8	
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Для спортивных дисциплин «волейбол», «кёрлинг»</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		
<b>Для спортивных дисциплин «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «тхэквондо», , а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/деву шки
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,5	9,0
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 10,7	11,2
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее 14	10
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 20	15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	170
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,7	9,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,5	10,0
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более 3.0	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 25	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 16	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170	160
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 40	25
<b>Для спортивных дисциплин «каратэ»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее -	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более 3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее -	25
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 25	-
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 11,5	12,5



2.	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			12	10
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	11,0
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,2	3,6
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	60,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	580
5.	Приседания со штангой на плечах	кг	не менее	
			55	40
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</b>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			9,0	10,0
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			45,0	55,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,0
5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			650	580
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			4,2	5,2
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			55	40
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			75	45
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,5	4,1
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	14,3
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560

<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	15,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.35
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	20
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	11,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	5
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				
1.	Плавание всеми способами с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
2.	Плавание 2000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			8	6
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3,0	3.20
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			25	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин «волейбол», «кёрлинг», – спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				
Для спортивных дисциплин «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «тхэквондо», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.	Бег на 30 м	с	не более 4,9	5,3
2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более 10,5	11,0
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками из положения стоя	м	не менее 16	13
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 30	20
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	190
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 45	40
<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,5	9,4
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,5	9,0
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 3.40	4.0
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 18	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 50	30
<b>Для спортивных дисциплин «каратэ»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее 18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее -	25,0
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее -	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее 35	-
<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более 10,0	11,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	без учета времени	

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	170
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12
5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			15	12
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,5
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на короткие дистанции»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			2,8	3,2
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			39,0	55,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	230
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»</b>				
1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			8,0	8,5
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			40,0	50,0
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.30	-
4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	7.30
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,5
2.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			750	600
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
4.	Жим штанги из положения лежа на спине	кг	не менее	
			90	55
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			110	70
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжок»</b>				
1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			3,0	3,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			290	225
3.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	13,8
4.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			800	600
5.	Приседание со штангой на плечах	кг	не менее	
			80	55
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,0
2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.0	12.0

3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	200
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	20
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	30
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	
2.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3,0	
3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	
4.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>				
1.	Плавание 3000 м вольным стилем	мин, с	без учета времени	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			12	10
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3,40	4,0
3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	45
5.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			35	-
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
Для спортивных дисциплин «волейбол», «кёрлинг»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
Для спортивных дисциплин «каратэ», «лыжные гонки», «настольный теннис», «плавание», «тхэквондо», а также содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»				
Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»				

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

- 1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
  - общая физическая;
  - специальная физическая;
  - техническая;
  - участие в спортивных соревнованиях;
- 2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
  - тактическая;
  - теоретическая;
  - психологическая;
- 3) инструкторская и судейская практика;
- 4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения обучающимися судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по тхэквондо, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки:

1. Теоретическая подготовка.
2. Психологическая подготовка.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техническая подготовка.
6. Тактическая подготовка.
7. Интегральная подготовка.



**Учебно-тематический план по теоретической подготовке**  
(для всех дисциплин и этапов спортивной подготовки)

Темы по теоретической подготовке	Содержание темы	Сроки проведения
<b>этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		
Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.	сентябрь
Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.	октябрь
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.	ноябрь
Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.	декабрь
Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.	январь
Теоретические основы	Роль технической подготовки в достижении высот	май

<p>обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»</p>	<p>спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.</p>	
<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка. их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>	<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>	<p>июнь</p>
<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p>	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.</p>	<p>август</p>
<p>Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь</p>	<p>Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.</p>	<p>ноябрь-май</p>

Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления.	сентябрь-март
<b>Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	сентябрь
История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.	октябрь
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	ноябрь
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	декабрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	январь
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	май
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	сентябрь-апрель
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	декабрь-май
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.	декабрь-май

	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
<b>этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	сентябрь
Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	октябрь
Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	декабрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	январь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	февраль-май
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	в переходный период спортивной подготовки
<b>этап высшего спортивного мастерства</b>		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.	сентябрь



эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	октябрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	декабрь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	май
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	в переходный период спортивной подготовки

### **Психологическая подготовка** (для всех дисциплин и этапов спортивной подготовки)

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

#### **Общая психологическая подготовка**

Осуществляется в учебно-тренировочном процессе, проводится параллельно с технической, тактической подготовкой и направлена на

развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства;

обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы;

воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения;

произвольно управлять режимом сна;

совершенствование своих психических процессов, состояний, свойств личности путем самостоятельного выполнения внутренировочных заданий.

#### **Специальная психологическая подготовка**

Направлена на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах;

стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;

высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям;

способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются:

психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;

свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;

стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся:

тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения;

«чувства» времени, ритма, темпа, расстояния;

способность ориентироваться в пространстве;

высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение);

совершенная идеомоторика;

оперативная память;

быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Задачи психологической подготовки к тренировочному процессу:

воспитание профессионального отношения к спорту;

раскрытие перед спортсменом всех трудностей тренировочной работы;

правильное восприятие больших нагрузок;

правильное отношение к спортивному режиму;

правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению.

Подготовка спортсмена направлена на формирование мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности;

воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте;

совершенствовании специфических психических возможностей.

Успеху формирования мотивации к длительному учебно-тренировочному процессу способствуют:

постановка далеко отставленных целей;



формирование и поддержание установки на успех;  
оптимальное соотношение поощрений и наказаний;  
эмоциональность тренировочных занятий;  
развитие спортивных традиций;  
принятие коллективных решений;  
особенности личности тренера.

Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются:  
отношение к спортивной тренировке в целом;  
отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам;  
отношение к учебно-тренировочным занятиям;  
отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели. Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного обучающегося (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте:

целеустремленность;  
настойчивость и упорство;  
решительность и смелость;  
инициатива и самостоятельность;  
выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Обучающийся должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Обучающийся должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных

условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Воспитание волевых качеств у обучающихся требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств обучающегося является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Волевая подготовка должна базироваться на формировании у обучающихся нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как широта, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления.

Воспитывать волевые качества у обучающихся необходимо планомерно, с учетом возраста и пола обучающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у обучающихся следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта.

Воспитание волевых качеств обучающихся связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Задачи психологической подготовки к соревнованиям:

воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнерах; правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнеров и судей; умение управлять своим состоянием перед соревнованием, в ходе и после него; умение переносить неудачи и делать из них правильные выводы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится:

на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования; непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;

получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);

разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;

разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;

стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;

организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;

создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает:

психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;

психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;

психологическое воздействие в ходе одного выступления;

психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать: интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы;

волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе;

систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность обучающегося.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;

стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений включает:

нормализацию психического состояния;

устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей;

выработку уверенности в своих силах.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями включает:

анализ прошедших выступлений;

ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;

организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии обучающийся испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у обучающегося наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику обучающуюся, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим перед тренером и обучающимся перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».



Уменьшить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

самовоздействия (аутовоздействия) обучающегося - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

успокаивающая аутогенная тренировка;

успокаивающий массаж;

успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша);

специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Увеличить эмоциональный тонус обучающегося и уровень его активности, если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность:

словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

«тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

разминка с имитацией усилий, бросков;

массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодными раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры).

Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к обучающемуся, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния обучающегося должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина волейбол)**

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по волейболу, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

##### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Строевые упражнения: Переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: со скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке

Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

бег с остановками и изменением направления;

челночный бег на 5 и 10 м;

то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д.

Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для развития прыгучести:

приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

то же, с прыжком вверх;

то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

многократные прыжки вверх;

броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлить и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

то же, но без касания мячом стены;

прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

то же, с отягощением;

напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);

прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;

спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;

прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;



прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;  
 прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;  
 то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;  
 прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;  
 многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:  
 сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями,  
 сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;  
 многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;  
 упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;  
 броски волейбольного мяча в стену  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:  
 круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;  
 упражнения с резиновыми амортизаторами;  
 упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);  
 подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:  
 броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;  
 броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;  
 то же в парах;  
 имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);  
 метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;  
 совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;  
 то же с мячом у тренировочной сетки;  
 многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:  
 прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;  
 стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);  
 выполнение блокирования после перемещений, остановок;  
 -передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;  
 то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;  
 то же, но на расстоянии 1 м от сетки;  
 то же но остановка и прыжок по сигналу;  
 нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;  
 нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

#### Техническая подготовка

## Этап начальной подготовки до года

### Техника нападения

1. Перемещение и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## Этап начальной подготовки свыше года

### Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в зонах 3-4, 3-2,2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстоянии 6-9м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны

4с передачи 3, удар из зоны 2с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2. Рекомендации: при подачах уменьшить количество попыток и уменьшить расстояние от 3-6 м

#### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6м; прием подачи нижней прямой)

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасыванием партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### Учебно-тренировочный этап до трех лет

#### Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки: сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи нижние - соревнование на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

#### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падение и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Приемы мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (право в вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

### Учебно-тренировочный этап свыше трех лет (этап спортивной специализации)

#### Техника нападения



1. Перемещения: Чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

2. Передачи; передачи мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) собственного подбрасывания (варьируя в высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-1 Ом); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояния мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки я нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстоянии 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой) и поворота на 180 градусов ( в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком: передачи, различные по расстоянию и высоте.

5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач на точность.

6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, брошенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, брошенному партнером, из зон 2,3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

#### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: Сочетание способов перемещения, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещение на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

2. Прием мяча: Сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачи, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачей и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах

(по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; удар из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; удар с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2,3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передача мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

#### **Техника защиты**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **Техника нападения**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большое количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку



(скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4,2; нападающие удары с задней линии из 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

#### Техника защиты

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

3. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

### Тактическая подготовка

#### Этап начальной подготовки (все периоды подготовки)

Тактические действия в нападении:

Индивидуальные тактические действия в нападении:

выбор места для верхней прямой подачи (откуда и куда), подача в игрока, слабо владеющего приемом подачи;

выбор места для выполнения второй передачи у сетки; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; передача мяча через сетку в «свободное» место, в игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор места для нападающего удара;

выбор способа направления мяча через сетку.

Групповые тактические действия в нападении:

взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игроков зон 3, 4 и 2 при второй передаче;

игроков задней и передней линии при первой передаче;

взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи;

игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные тактические действия в нападении:

система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

система игры со второй передачи игроком передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;

прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактические действия в обороне (защите):

1. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите): выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону направления нападающего удара), при страховке партнера, принимающего подачу; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые тактические действия в обороне (защите): взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Взаимодействие игроков внутри линии (линии нападения и линии защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные тактические действия в обороне (защите): расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», «углом назад»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, игрок зоны 2, игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите «углом вперед», «углом назад» с применением групповых действий для данного года обучения.

### **Учебно-тренировочный этап до трех лет**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (выбор способа, направления); нападающего удара (выбор способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа перебивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных нападающих ударов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара.

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов);

чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа перебивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча на задней линии площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6.1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

### **Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет (этап спортивной специализации)**

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после



замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача одному или другому игроку на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии - страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападения в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и точность в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе связующего игрока из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед или назад через зону или в соседнюю зону; нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку; из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

#### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);

игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Тактика нападения

##### Индивидуальные действия:

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.

2. Имитация нападающего удара и откидка.

3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар.

4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.

6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.

7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, от блока, выше блока.

##### Групповые действия:

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).



2. Тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия:

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за игрока.

2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

3. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.

4. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.

2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6, нападающие удары из зон 4, 2, 3.

Групповые действия:

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

2. Взаимодействия игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками.

Командные действия:

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.

2. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.

2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.

4. Нападающий удар от блока, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия:

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.

2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (бокком и спиной к сетке) со второй передачи.

3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.

5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.

6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия:

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.
2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
3. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий соперника (на основе изученного ранее).
2. Выбор места и способа приема мяча при страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

Групповые действия:

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2, 3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими, при условии специализации игроков в зонах.
3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах.

Командные действия:

1. Сочетание систем игры с основными способами осуществления страховки.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

1. Затруднение приема подачи.
  2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения.
- Чередование способов нападающих ударов.
3. Применение отвлекающих действий.

Групповые действия:

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая передача).
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая передача).
3. Нападение с первой передачи и откидки.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия:

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.
2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.
3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

1. Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего).

Групповые действия:

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.  
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников.

Командные действия:

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидки).

2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линии, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1)).

3. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

### **Интегральная подготовка**

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

**Интегральная подготовка** – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

В систему интегральной подготовки включаются упражнения, направленные на:

1. Переключение в выполнении технических приемов: нападающий удар – блокирование; блокирование – вторая передача; прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача; Учитываются качество и точность приема и передачи.

Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3.2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной)-по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

Переключение в тактических действиях: с целью выявления умения у спортсмена перестраивать действия в соответствии с требованиями; Учитываются правильность выполнения и техническое качество выполнения, количество ошибок и правильных действий.

**Первое:** учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игро-ку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

**Второе:** после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

Учебно-тренировочные игры

Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2 и т. д.)

Контрольные игры

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решения учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Календарные игры

Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преemptственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр.

На каждого обучающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

### **Учебно-тренировочный этап до 3-х лет**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

### **Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет (этап спортивной специализации)**

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.



2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность заданий в соревнованиях, в играх посредством установок.
9. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
10. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
11. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
12. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
13. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях.
14. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т. п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
15. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
16. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.
17. Развитие физических качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
18. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
19. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
20. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.



3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой ситуации.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

6. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

7. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного программного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

8. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и тактических действий в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных способностей в единстве.

4. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по технике, тактике, в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

5. Контрольные игры. Активно используются как неотъемлемый компонент учебно-тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

#### **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина греко-римская борьба)**

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по греко-римской борьбе, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)**

Общеразвивающие упражнения без предметов

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны, Круговые движения

туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами ("педалирование").

*Упражнения для ног.* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах. Прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги.

Сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги. Прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги.

*Упражнения для рук, туловища и ног.* В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

*Со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

*С гимнастической палкой.* Поклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением);

*Упражнения с теннисным мячом.* Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскоквшего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность-; (соревновательного характера).

*Упражнения с набивным мячом* (вес мяча от 1 до 3 кг.). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

*Упражнения с отягощениями.* С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гириями - вынимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири; метание, жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

*Упражнения на гимнастических снарядах.* На канате и шесте - лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне - ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах - подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне - опорные прыжки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо: кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

*Упражнение на батуте.*

Прыжок на ноги; прыжок с поворотом на 180, 360° (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись).

Прыжок в сед, прыжок на колени; то же с поворотом на 180, 360°.

1/4 сальто вперед на живот; 1/4 сальто вперед в группировке на живот; прыжок на стопу; 1/4 сальто назад согнувшись на спину; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот.

Прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги.

Сальто вперед в группировке на ноги; сальто назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Примерные комбинации: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги.

1/4 сальто вперед согнувшись на живот - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги.

### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)**

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников" "бой петухов" и др.

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой: вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

*Имитационные упражнения.* Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

*Упражнения с партнером.* Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

*Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.* Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом др.

### **Техническая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки (все этапы)**

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться с изучения техники приемов борьбы. Общеразвивающая подготовка и развитие физических



качеств борца греко-римского стиля должны осуществляться в рамках учебно-тренировочного процесса.

Понятие о технике греко-римской борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» – прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» – высокий, низкий; «мост» – высокий, низкий. Техника бросков отворачиванием. Техника бросков наклоном. Техника бросков прогибом. Техника бросков запрокидыванием. Техника сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»).

Технические упражнения

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная; высокая, низкая, средняя; атакующая, защитная.

Дистанции: ближняя, дальняя, средняя; вне захвата;

Передвижения: вперед, назад; влево, вправо; шагами с подставлением ноги.

Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом с поворотом на 180.

Подготовка к броскам: выведением из равновесия влево-назад, влево в сторону, влево-вперед, вперед, вправо в сторону, вправо-назад.

Положение борьбы в партере: на четвереньках; лежа на одном колене, высед; лежа на животе.

Подвижные игры с элементами единоборств: на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них; на обоюдные одноименные захваты и освобождение от них; с отрывом партнера от ковра; на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие действия из неудобных исходных положений.

Комбинации приемов: перевод рывком за руку; перевод нырком захватом шеи и туловища; перевод вращением захватом руки сверху; бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок подворотом захватом руки снизу и шеи; бросок прогибом захватом туловища с рукой; куст приемов с захватом шеи с плечом сверху; куст приемов с захватом руки двумя руками.

Борьба в партере: перевороты скручиванием, рычагом; захватом рук сбоку; переворотом забеганием захватом шеи из-под плеча; перевороты переходом с ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечо; способы освобождения руки захваченной на ключ; контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке: перевод рывком за руку; перевод нырком захватом шеи и туловища; броски подворотом захватом руки и шеи, захватом руки через плечо, захватом руки под плечо). бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Элементы маневрирования: в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват; с задачей освободиться от захвата; с задачей осуществить свой захват; с задачей перейти с одного захвата на другой; с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема; с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов.

### **Учебно-тренировочный этап до 3-х лет**

Техника борьбы в партере

*Перевороты: скручиванием.* I. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы:

а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную руку под плечо).

*Перевороты забеганием.* 1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

*Перевороты переходом.* 1. С ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

*Захваты руки на ключ.* 1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

*Способы освобождения руки, захваченной на ключ.*

Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

Бросок подворотом захватом руки через плечо.

Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку - защита: отвести дальнюю руку в сторону - переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руки и шеи.

*Перевороты скручиванием.* 1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защита: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.



*Перевороты забеганием.* 1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, принимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на кивот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот прогибом с рычагом.* Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, прижаться тазом к коврику. Контрприем: накрывание оставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

*Переворот накатом.* Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

*Комбинации захватов руки на ключ.* 1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

*Примерные комбинации приемов.* 1. Переворот захватом сбоку - защита, отвести дальнюю руку в сторону - переворот перекатом с захватом щек и туловища снизу.

2. Переворот рычагом - защита: выставить дальнюю ногу вперед - в сторону - переворот прогибом и рычагом.

**Техника борьбы в стойке**

*Перевод рывком за руку.* Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

*Перевод нырком-захватом шеи и туловища.* Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом.* 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею;

б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади;

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой (сбоку).

Изучается после освоения одноименных приемов.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку - перевод рывком за другую руку.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.* Защита! подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище.

*Переводы вращением (вертушки).* 1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом. 2. Захватом руки внизу.

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем; перевод, зашагивая в противоположную сторону.

*Броски подвороты* 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сбивание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом Туловища с рукой.

2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища\*)

*Бросок поворотом (мельница)*. Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

*Сбивание*. 1. Захватом руки. Защита - в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.\*)

*Примерные комбинации приемов*. 1. Перевод рывком за руку - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него - бросок подворотом захватом руки.

Бросок подворотом захватом руки через плечо защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего - перевод рывком захватом руки.

Сбивание захватом захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки через плечо.

Сбивание захватом руки - защита: в момент толчка отставить ногу назад — перевод вертушкой.

*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста*. 1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера.

Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

### **Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет**

Техника борьбы в партере

*Перевороты скручиванием*. 1. захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы! а) выход вверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом, подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья. *Перевороты перекатом*. 1. Захватом шеи и туловища снизу. Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к ковра; б) выставить ногу вперед - в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты:

а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него.

Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом. 1. захватом туловища о рукой. Защита прижаться тазом к коверу и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навверх выседом;

б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к коверу и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Примерные комбинации приемов.* 1. Переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - переворот рычагом.

Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки книзу.

Накат за туловище - защита: придать таз к коверу и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке

*Перевод ныркам за туловище с рукой.* Защита: отходя от атакующего, и, переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Бросок наклоном.* 1. С захватом туловища рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки, через плечо; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

2. Захватом туловища. Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок подворотом захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом рук сверху.

*Бросок подворотом.* Захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

*Бросок поворотом (мельница)* захватом руки на шее и туловища.

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

3. накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

*Броски прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.



*Сбивания.* I. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов.

I. Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом за руку и туловище.

Перевод рывком за руку - защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбиванием захватом туловища.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста; переворот на живот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.

Контрприемы:

а) переворот через себя захватом руки и шеи;

б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста:

а) забегание в сторону от партнера;

б) уход в сторону на атакующего.

Контрприемы:

а) накрывание переворотом через; голову;

б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Техника борьбы в партере

*Перевороты скучиванием.* I. Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо;

г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

2. Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

*Переворот забеганием* захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок

спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

*Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.* Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

*Бросок пакатом.* С ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коверу и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться

рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выездом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

*Бросок прогибом.* Обратным захватом туловища. Защита: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и подтянуть к груди; б) выставить ногу в сторону между ног атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов

Бросок обратным захватом туловища - лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье - бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

Переворот ключом с предплечьем изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер - бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

Переворот ключом и предплечьем на шее - защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону - переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Техника борьбы в стойке

*Перевод рывком* - за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок захватом запястья,

*Перевод нырком* - за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; накрывание выседом с захватом руки под плечо.

*Броски подворотом (бедро).* 1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита:

приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогиба захватом руки и туловища;

*Броски прогибом.* 1. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться), контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Захватом руки и туловища. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

Бросок прогибом захватом руки и туловища опереди - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом рук и шеи.

Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.



*Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.* I. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Дожим за одноименную руку спереди-сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Техника борьбы в партере**

*Перевороты скручиванием.* I. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловище сверху.

За себя захватом предплечья изнутри и подбородок. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шею.

За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защита: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприем: накрывание отбрасыванием ног назад.

*Переворот забеганием.* I. Захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

*Переворот перекатом.* Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

*Переворот накатом.* За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом захватом туловища.* Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Перевороты скручиванием.* I. Спереди захватом одной руки, за плечо, другой - под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук с головой спереди-сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, опереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) закрывание захватом туловища.

*Переворот забеганием.* Захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечья, выпрямить руки и опереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и опереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

*Переворот перекатом.* Захватом шеи и туловища сверху. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Переворот накатом.* Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок прогибом.* Захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад - снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

*Бросок подворотом.* Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации

Бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Примерные комбинации

Переворот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер - накат захватом предплечья и туловища сверху.

Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе, другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Техника борьбы в стойке

*Броски подворотом:* 1) Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища. Захватом руки на плечо. Защита: а) приседая, отклониться назад и упереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку. 4) Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Бросок поворотом (мельница)* обратным захватом запястий. Защита: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

*Броски прогибом.* 1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Захватом руки. Защита: приседая,

упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота. Захватом плеча сверху и шее. Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за туловище; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

За туловище: Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом руки и туловища; в) накрывание выставлением ногу в сторону поворота.

Бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Примерные комбинации приемов

Бросок прогибом захватом рук сверху - защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.

Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбиванием захватом туловища с рукой.

Перевод нырком с захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища.

Бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловища.

Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди.

Бросок прогибом захватом туловища - защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад-сбивание захватом туловища.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Техника борьбы в партере

*Перевороты скручивания.* 1. Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, упереться ногой в сторону переворота. Контрприем: накрывание захватом туловища.

2. Захватом предплечья изнутри. Защиты: а) прижимая руку к себе, лечь на бок спиной к атакующему и упереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

*Переворот забеганием.* Двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и упереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед. Контрприемы: а) выход навета выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

*Перевороты прогибом.* 1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

2. С ключом и захватом другой руки под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку. Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.



*Бросок прогибом*- захватом шеи с плечом спереди - сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрприемы: а) перевод вертушкой; бросок прогибом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Броски подворотом*. 1. Захватом туловища. Защиты: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

2. Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястья атакующего и отставить ноги назад. Контрприем: бросок захватом запястья.

#### Примерные комбинации приемов

Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри - защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер -переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

Переворот обратным захватом туловища - защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья - переворот скручиванием с захватом за плечи опереди.

#### Техника борьбы в стойке

*Броски подворотом*. 1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

*Броски поворотом (мельница)*. 1. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

*Броски прогибом*. 1. Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

Захватом плеча и шеи сбоку-сверху. Защита: наклоняясь вперед отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрприемы: накрывание отставлением ноги.

Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

*Сбивания*. 1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища спереди; б) скручивание захватом запястья.

2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы:

а) бросок прогибом захватом руки туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

#### Примерные комбинации приемов

Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу - защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего-сбивание за туловище с рукой,

Бросок прогибом за шею с плечом - защита: приседая, упереться свободной рукой в живот атакующего - бросок подворотом захватом руки и шеи.

Сбивание за туловище - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Этап высшего спортивного мастерства 2-ой и последующие года

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, также защит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективности оценки, на вспотевшем партнере и т.п. Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников.



## **Тактическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Тактические упражнения: различные приемы защиты, контрприемы, комбинации; наступательная тактика; активно-оборонительная тактика; сочетание наступательной и активно-оборонительной тактики; планирование схватки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Учебно-тренировочный этап**

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно

с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, оковывания, маневрирование и т.д.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Прививка навыков использования площади ковра.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника и борца.

Воспитание умения завязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником (при невозможности реализовать основной).

## **Интегральная подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Учебно-тренировочные поединки.

### **Учебно-тренировочный этап**

Умение применить изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Спортсмены могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирных соревнованиях. Количество соревнований типа "открытый ковер" не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток до 10.

На этапе обучения свыше трех лет перед соревнованиями должна быть подготовка не менее 5 месяцев. Спортсмены могут участвовать в соревнованиях вплоть до всероссийского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 3. В соревнованиях типа "открытый ковер" спортсмены могут участвовать не чаще 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день - не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 30.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до всероссийского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа "открытый ковер" спортсмены могут участвовать не более 2 раз в месяц. Количество схваток в день не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 5-6. Формула схватки 2 + 2 + 2 мин. Общее количество схваток в год до 40.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Спортсмены допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматриваются международные соревнования. Количество турнирных соревнований не более 6. Количество соревнований типа "открытый ковер" 3-4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3.

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина каратэ)**

Каратэ – японское боевое искусство. Учебно-тренировочное занятие в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в нем преподаётся базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнёром, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс технических действий, которые выполняются в строгой последовательности. Спортивные состязания по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: в ката (и ката-группа) и кумитэ (весовые категории, командные соревнования).

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по каратэ, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Общеразвивающие и коррекционные упражнения:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; переход с шага на бег и с бега на шаг; изменение скорости движения; остановка во время движения шагом и бегом; бег с изменением направления по команде; прыжки с изменением направления; поднимание на носках двух (одной) ног; прыжки на месте с продвижением вперед и в сторону на двух (одной) ногах (ступнях и носках), в полуприседе и приседе; ходьба в разном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамье и полу.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Развитие быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.

Бег по наклонной плоскости вниз.

Бег с задачей догнать партнера. Пробегание отрезков по 10м., 20м, 30м., бег на месте в максимальном темпе. Приседание за 20 и за 30 сек., эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамейку.

Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Развитие силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.)

Акробатические упражнения: подъем разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, «рондат» и т.д.

Развитие выносливости:

Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м.

Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени.

Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

кросс 3-6 км Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений: с отягощением 30 - 70% от предельного количества повторений от 5 до 1.

Развитие скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

## **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Специальные упражнения для укрепления суставов:

Стойка на пальцах в упоре лёжа. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа

Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. В парах удары предплечьем по предплечью. Сед на пятках. Подъём голени к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Упражнения с применением деревянного бруска

Специальные упражнения для развития скорости:

Соревнования по выполнению базовой техники ударов, блоков и комбинаций. выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Специальные упражнения для развития ловкости:

прыжки с поворотом на 90-100 градусов, прыжки с имитацией ударов, преодоление полосы препятствий, подвижные игры, отработка отдельных приемов, применение изученных приемов в свободном спарринге, поединки с более опытными соперниками.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений

Специальные упражнения для развития координации:

упражнения на равновесия. гимнастические упражнения на 8 счетов и больше. подвижные игры на координацию движений (гандбол, баскетбол, футбол), элементы акробатики.

Специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости:

работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг. Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

упражнения на боксерском мешке, тренировка на дорогах.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Скорость входа и выхода из атаки. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника



## Техническая подготовка

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства являются:

1. Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

2. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

3. Эффективность владения спортивной техникой.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла:

Содержание и характер упражнений:

1. Тэ-вадза (удары руками);

2. Укэ-вадза (блоки);

3. Гэри-вадза (удары ногами);

4. Кихон (ТТД в движении);

5. Ката (формальное упражнение);

6. Кумитэ (поединок).

### Этап начальной подготовки до года

1. Тэ-вадза (удары руками). Чоку-цуки, ой-цуки, гьяку-цуки, тэт-цуи-учи, маваши-цуки, каги-цуки.

2. Укэ-вадза (блоки). Агэ-укэ, сото-укэ, гэдан-барай-укэ, учи-укэ, шуто-укэ.

3. Гэри-вадза (удары ногами). Маэ-гэри-кэагэ, маваши-гэри, ёко-гэри-кэкоми.

4. Кихон (ТТД в движении). Кихон 8 кю, доведение до умения 5 раз по 2-3 серии.

5. Ката (формальное упражнение). Тайкёку-Шодан, Хэйан-Шодан.

6. Кумитэ (поединок). Гохон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан, Укэ: агэ-укэ (сото-укэ) /гьяку-цуки.

7. Дачи (стойки). Хэйсоку-дачи, мусуби-дачи, йой-дачи, киба-дачи, зэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

8. Киваши-вадза (передвижения). Аюми-аси, сори-кондэ, мавари-аси.

### Этап начальной подготовки свыше года

1. Тэ-вадза (удары руками). Уракэн-учи, ура-цуки, кизами-цуки, рэн-цуки.

2. Укэ-вадза (блоки). Моротэ-укэ, хайван-укэ, тэ-осаэ-укэ, отоши-укэ.

3. Гэри-вадза (удары ногами). Маэ-гэри-кэкоми, ёко-гэри-кэагэ, уширо-гэри-кэкоми.

4. Кихон (ТТД в движении). Кихон 7 кю, доведение до умения 5 раз по 2-3 серии.

5. Ката (формальное упражнение) Хэйан-Нидан.

6. Кумитэ (поединок) Санбон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан-чудан - маэ-гэри, Укэ: агэ-укэ - сото-укэ - гэдан-барай-укэ /гьяку-цуки.

7. Дачи (стойки). Саги-аши-дачи, санчин-дачи, нэко-аши-дачи, цуру-аши-дачи, фудодачи-дачи.

8. Киваши-вадза (передвижения). Ёри-аси, сури-аси.

9. Тэ-вадза (удары руками).

10. Укэ-вадза (блоки). Уракэн-саи-учи, ёко-тэтцуи-учи, татэ-цуки, санбон-цуки.

11. Укэ-вадза (блоки.) Моротэ-яма-укэ, энпи-укэ, татэ-шуто-укэ, сокутэй-маваши-укэ.

12. Гэри-вадза (удары ногами). Фуми-коми-гэри, микадзуки-гэри, ура-микадзуки-гэри.

13. Кихон (ТТД в движении). Кихон 6 кю, доведение до умения 5 раз по 2-3 серии.

14. Ката (формальное упражнение). Хэйан-Сандан

15. Кумитэ (поединок). Кихон-иппон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзэдан - чудан - маэ-гэри, Укэ: агэ-укэ - сото-укэ - гэдан-бараи-укэ / гьяку-цуки; свободный поединок, укороченный по времени, с увеличением интенсивности.

16. Дачи (стойки). Шико-дачи, какэ-дачи, хангэцу-дачи.

17. Киваши-вадза (передвижения). Тоби-кондэ, тай-сабаки.

### **Учебно-тренировочный этап до 3-х лет**

Содержание и характер упражнений:

1. Тэ-вадза (удары руками);
2. Укэ-вадза (блоки);
3. Гэри-вадза (удары ногами);
4. Кихон (ТТД в движении);
5. Ката (формальное упражнение);
6. Кумитэ (поединок);
7. Укэми-вадза (самостраховка);
8. Нагэ-вадза (броски);
9. Эн-бу (хореография);
10. Фуку-го (двоеборье).
11. Тэ-вадза (удары руками). Энши-учи, шуто-учи, авасэ-цуки.
12. Укэ-вадза (блоки). Дзюдзи-укэ, каки-вакэ-укэ, хидза-укэ
13. Гэри-вадза (удары ногами). Хидза-гэри, ура-маваши-гэри
14. Кихон (ТТД в движении) Кихон 5 кю, доведение до навыка 5 раз по 2-3 серии.
15. Ката (формальное упражнение) Хэйан Ёндан, синхронное ката (мужское, женское)
16. Кумитэ (поединок) Дзию-иппон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзэдан, чудан, маэ-гэри, ёко-гэри, маваши-гэри, свободный поединок с увеличением основного времени
17. Укэми-вадза (самостраховка) Маэ-укэми (в падении вперёд), ёко-укэми (в падении в бок), уширо-укэми (в падении назад).
18. Тэ-вадза (удары руками). Хайшу-учи, тэйшо-учи, хэйко-цуки.
19. Укэ-вадза (блоки). Тэ-нагаши-укэ, тэйшо-укэ, нами-аси-укэ.
20. Гэри-вадза (удары ногами). Отоши-гэри, гьяку-маваши-гэри
21. Кихон (ТТД в движении) Кихон 4 кю, доведение до навыка 5 раз по 2-3 серии
22. Ката (формальное упражнение). Хэйан Го дан, синхронное ката (мужское, женское)
23. Кумитэ (поединок) Дзию-иппон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзэдан, чудан, маэ-гэри, ёко-гэри, ма-ваши-гэри, уширо-гэри, кихон-нагэ-кумитэ; свободный поединок с укороченным временем интервалов отдыха
24. Укэми-вадза (самостраховка). Маэ-кайтэн-укэми (в падении с кувыркком вперёд), ёко-кайтэн-укэми (в падении с кувыркком вбок), уширо-кайтэн-укэми (в падении с кувыркком назад).
25. Нагэ-вадза (броски). Аси-бараи (передняя подсечка), тай-отоси (задняя подножка), о-сото-гари (охват снаружи), о-учи-гари (охват изнутри), уки-госи (через бедро).
26. Тэ-вадза (удары руками). Нагаши-цуки, хайто-учи, какуто-учи.
27. Укэ-вадза (блоки). Тэтцуи-укэ, хайван-нагаси-укэ, каку-то-укэ.
28. Гэри-вадза (удары ногами). Гэдан-гэри, уширо-гэри кзагэ.
29. Кихон (ТТД в движении) Кихон 3 кю, формирование атакующих коронных действий 5 раз по 2-3 серии.
30. Ката (формальное упражнение). Тэкки Шодан, синхронное ката (мужское, женское) - Бункай (4-5 атак)
31. Кумитэ (поединок). Дзию-иппон-нагэ-кумитэ, сёбу-иппон-кумитэ, многократное повторение соревновательных отрезков 3-4 раза по 3 поединка (3 мин) с 4-6 мин. Отдыха.
32. Эн-бу (хореография). Мужское (Муж / Муж), смешанное (Жен / Муж) 55-1.05 с; 6-7 комбинаций с 4 обязательными атаками: ой-цуки, маэ-гэри, маваши-гэри, уширо-гэри.
33. Нагэ-вадза (броски). Ваки-отоси, кани-басами.

### **Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет**

1.Тэ-вадза (удары руками). Хасами-цуки (учи), яма-цуки, кумадэ.

2.Укэ-вадза (блоки). Цуками-укэ, гэдан-какэ-укэ, гэдан-сукуи-укэ.

3.Гэри-вадза (удары ногами). Маэ-сокуто-гэри, маэ-тоби-гэри.

4.Кихон (ТТД в движении)

Кихон 2 кю, формирование атакующих коронных действий

5.Ката (формальное упражнение). Бассай Дай, Канку Дай, синхронное ката (мужское, женское) - Бункай на каждое движение.

6.Кумитэ (поединок). Сёбу-санбон-укмитэ, гьяку-сёку-кумитэ (по договорённости), с двумя и более противниками одновременно.

7.Эн-бу (хореография). Мужское (Муж / Муж), смешанное (Жен / Муж)

55-1.05 с; 6-7 комбинаций с 4 обязательными атаками: ой-цуки, маэ-гэри, маваши-гэри, уширо-гэри

8.Фуку-го (двоеборье). Китэй (соревновательное формальное упражнение) /Сёбу-ишпон кумитэ.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Отработка стоек: киба-дачи, дзенцуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи.

Совершенствование прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки).

Отработка техники ударов ногой: мая-гэри, маваши-гэри, ура-маваши-гэри, уширо-гэри.

То же, но в передвижениях. Совершенствование техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай).

То же, но в движении. Работа над правильным и сбалансированным исполнением стоек

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Защита от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них, бросковая техника на ближней дистанции

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приёмы ближнего боя подсечки, броски, клинч. Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гэри, ура-маваши-гэри, уширо-гэри. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.

Отработка тактических заданий с партнёрами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта руки, ноги, подсечки.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

## **Тактическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки.

Характеристика тактического мастерства в каратэ.

Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости в каратэ.

Три группы тактической направленности действий каратэ.

Характеристика наступательных действий в каратэ. Содержание действий каратиста в контратаке. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Основные наступательные средства в каратэ. Содержание боевых действий и приёмов каратиста при бое на дальней, средней и ближней дистанциях.

Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действиях каратиста. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие человека.

Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником

### **Учебно-тренировочный этап**

Тактика участия в соревнованиях:

получение информации о соперниках;

определение цели участия в соревнованиях (дебютировать, дойти до

финала, войти в число призеров, победить в соревнованиях, победить определенного соперника и др.) и тактики ведения спортивной борьбы;

организация предсоревновательного и соревновательного дней спортсмена (отдых, питание, действия до прибытия и по прибытии к месту проведения соревнований).

Практическая отработка технико-тактических приемов кумитэ.

I. Оперативный уровень боя

Обеспечение преимущественного исходного положения

1. Занятие выгодной позиции (стойка, боевая позиция), обеспечивающей устойчивость при атаке, эффективность ударов, способность осуществлять маневренную и контактную защиту.

2. Соблюдение запланированной дистанции, позволяющей эффективно реализовывать запланированную атаку, обеспечивать защиту



3. Осуществление запланированного маневра относительно противника с целью выхода на атаку, обеспечения защиты.

Каких предварительных действий противника не допустить: пресечение передвижения относительно себя, попыток войти в «клинч», навязывания ближнего боя (если это невыгодно).

II. **Тактический уровень боя**

Тактика комбинирования атакующей техники

Тактика комбинирования контратакующей техники

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Тактика участия в соревнованиях:

определение цели участия в соревнованиях (дебютировать, дойти до финала, войти в число призеров, победить в соревнованиях, победить определенного соперника и др.) и тактики ведения спортивной борьбы;

получение информации о предполагаемых соперниках (просмотр тренировок и соревнований с их участием, беседы);

оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы);

получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения спортивного зала, его размеры, температура воздуха, особенности покрытия пола, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований); организация предсоревновательного и соревновательного дней спортсмена (отдых, питание, действия до прибытия и по прибытии к месту проведения соревнований). Практическая отработка технико-тактических приемов.

планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований.

Тактика проведения соревновательных поединков:

применение приобретенных навыков технико-тактических действий в соревнованиях;

разминка перед началом соревнований, психологический настрой спортсмена перед стартом.

Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий. Соревновательные комбинации и их анализ. - выполнение заданий на укороченной площадке - тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1. - тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста - работа против соперника, работающего преимущественно ногами - сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

### **Интегральная подготовка**

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений;

усложнение условий выполнения упражнений;

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

#### **Этап начальной подготовки**

Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

Учебно-тренировочные бои.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Умение применить изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Спортсмены могут участвовать в течение года во внутришкольных соревнованиях. Количество соревнований типа "открытый ковер" не должно превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Спортсмены допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматриваются международные соревнования.

#### **Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская практика: руководство группой: подача команд, строевые упражнения; показ и составление общеразвивающих и специально развивающих упражнений; контроль за выполнением упражнений; проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам; обучение техническим действиям; составление конспектов тренировочных занятий; проведение соревнований по ОФП и СФП.

В учебно-тренировочном процессе для юных бойцов необходимо предусмотреть приобретение судейских навыков в качестве:

руководителя ковра; судьи-секундометриста; судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

Спортсменам также следует принимать участие в судействе в качестве: бокового судьи; зам. главного судьи; рефери на площадке; главного секретаря; главного судьи.

Спортсменам также нужно поручать:

организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

составление положения о соревновании;

оформление судейской документации (заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица жеребьевки); изучение особенностей судейства соревнований.

#### **4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина керлинг)**

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по керлингу, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

## Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в вынаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекуты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом.

Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке

и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных



снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности, игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-10 км.) Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью. Игры на воде.

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап до трех лет

Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{2}$  собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений.

Упражнения на расслабление. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования формул по принципу аутогенной тренировки, выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Прыжки по лестнице.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами без. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем, шпагат, полущпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

По программе для 10- 12летних детей

Упражнения для развития силы (взрывной).. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанций до 60-100 метров.

Упражнения на развитие выносливости. Дополнительно-дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут.

Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

### **Учебно-тренировочный этап свыше трех лет, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства**

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня.

Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения на развитие выносливости.

Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег»,

игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

### **Техническая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

Кёрлинг - вид спорта с приоритетным проявлением координационных способностей (равновесие, межмышечная и внутримышечная координация движений).

Основные двигательные действия, применяемые в игре, - выкат и свипование (натирание ледовой поверхности щёткой).

Основные технические действия в кёрлинге.

Техника броска кёрлингового камня. Бросок кёрлингового камня - двигательное действие кёрлингиста, которое включает в себя отгалкивание от колодки, выкат из колодки и выпуск кёрлингового камня.

Хват камня и выпуск камня - составляющие выката, которые влияют на точность броска и спортивный результат.

Бросок кёрлингового камня состоит из следующих элементов:

- 1) принятие исходного положения перед отталкиванием в колодке: а) постановка ноги в колодку б) присед, хват камня; в) поднятие таза; г) отведение таза назад;
- 2) отталкивание от колодки с камнем;
- 3) скольжение спортсмена с камнем в границах, разрешённых правилами соревнований; а) выпуск камня рукой; б) доводка.

Хват камня - это исходное положение кисти, из которого будут совершены выпуск и вращение.

Способы хвата камня:

1. Камень берётся пальцами сверху ручки: указательный, средний, безымянный и мизинец захватывают ручку мочками пальцев, а большой палец «закрывает» хват, соприкасаясь с указательным пальцем. При таком хвате ладонь не касается ручки, камень держится пальцами.

2. Все исходные положения ручки те же, что и в варианте 1, только хват ручки осуществляется за край всей кисти.

3. Исходное положение ручки при вращении по часовой и против часовой стрелки находится в положении 12:00 часов относительно циферблата. Вращение совершается всегда из этого положения. Кисть захватывает ручку за край любым удобным способом.

Сви́пинг - это натирание игроками поверхности игровой площадки, выполняемое с помощью специальной щетки.

Различные техники свипинга, применяемые в зависимости от возможностей спортсмена, целей свипинга, дисциплины кёрлинга.

Хват. Поместите ручку щётки поперёк передней части туловища. Возьмитесь за щётку обеими руками, поделив ручку щётки на три части. Рука, находящаяся ближе к камню, должна быть на расстоянии примерно одной трети от головки щётки. Эта рука является «нижней» рукой и находится в положении ладонью вниз. Поместите «верхнюю» руку ладонью вверх на расстоянии одной трети длины щётки от «нижней» руки. Наклонитесь вперёд и поставьте головку щётки на лёд. Перенесите часть веса тела на головку щётки, слегка приподнимая пятки ото льда. «Нижняя» рука должна быть относительно прямой. Помните, что вес тела равномерно распределяется между передней частью стоп и головкой щётки.

Основная стойка. Займите место рядом с камнем, но не на пути его движения. Поставьте ноги на ширине плеч, параллельно линии движения камня. Согните ноги в коленях так, чтобы вес тела был на передней части стоп. Пятки можно слегка приподнять ото льда. Эта позиция позволит эффективно двигаться по льду и не упускать из поля зрения цель и своего скипа.

Работа ног. Слегка согните ноги в коленях и перенесите часть веса тела на головку щётки. Сделайте шаг ногой, находящейся дальше от камня, чтобы начать продвижение вперёд по площадке. Далее для перемещения по льду используйте движение ног, сходное с классическим стилем перемещения в лыжных гонках. Обе ноги постоянно находятся в контакте со льдом. Помните: для того чтобы вес тела оставался на головке щётки, перемещение должно быть на передней части стоп. На начальном этапе обучения справа от камня не рекомендуется выполнять свипинг без антислайдера. Ноги должны быть поставлены немного шире плеч.

Работа рук. Спортсмен давит на щётку как можно сильнее через предплечья рук, при этом выполняет быстрые, небольшие по амплитуде (15 см) движения вперёд-назад при помощи «верхней» руки на ручке щётки. Сви́пинг необходимо выполнять исключительно по траектории движения камня, а не в стороне.

Выбор стороны для свиппинга. Помимо того, что со свиппингом камень может проехать дальше, его траекторию можно сделать более прямой или, наоборот, дугообразной в зависимости от того, с какой стороны применять свиппинг.

Определение веса (скорости движения) камня. Навыки оценки веса и умение сообщать о нём являются основной обязанностью первого и второго игроков команды. Их оценка должна включать в себя знания о скорости как постановочных бросков, так и бросков тейк-аут. Способы определения веса: использование секундомера, сравнение скорости льда на данной игре со скоростью льда в своём кёрлинг-клубе и сравнение скорости льда со скоростью льда в предыдущей игре. Измерение времени постановочных бросков.

Учебно-тренировочные задания:

Выезд из колодок без камня и щетки.

Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) с небольшой опорой на щетку.

Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) без опоры на щетку.

Выезд из колодок без камня («щетка» с боку) без опоры на щетку.

Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления.

Умение проехать в «воротики».

Выезд из колодок без камня с увеличением длины скольжения.

Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень.

Выпуск камня без изменения направления его движения.

Выполнение выпуска камня с заданным вращением.

Изучение перемещения по льду правым и левым боком вперед, скольжение на одной ноге.

Выполнение технических заданий на площадке («тейк», «дро», «гард»).

Перемещение рядом с камнем с выполнением свиппинга.

Выбор правильного местонахождения на площадке.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Выезд из колодок («щетка» с боку) – совершенствование.

Выезд из колодок без щетки.

Имитация выпуска камня.

Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование).

Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема).

Безошибочное вращения камня, самостоятельное определение вращения.

Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной ноге, толкаясь другой.

Умение использовать секундомер при выпуске камня. Отработка бросков камня с заданным временем. Игроки должны тренировать выполнение бросков, которые проходят длину площадки за определённые промежутки времени. тренироваться выполнять броски с разными весами, или скоростью.

Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые)

Выполнение эффективного свиппинга.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

Выполнение всех вышеперечисленных позиций большей точностью.

Уметь самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня.

Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда.



Уметь определять скорость движения камня и путь его скольжения, пользуясь секундомером.

Эффективный свиппинг с определенной стороны камня.

Слаженные действия всех игроков команды.

### **Тактическая подготовка**

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

#### **Этап начальной подготовки**

Умение ориентироваться в работе на льду. Понимание момента игры.

Для скипа и вице-скипа – умение принимать самостоятельные решения, умение правильно ставить щетку, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения камня.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Совершенствование навыков наблюдения и запоминания различных траекторий движения камней на площадке. Наблюдения дают следующую информацию: сколько камней проехало по данной траектории; стёрт ли пембл; есть ли на льду иней; есть ли на площадке границы перехода из области быстрого льда в область более медленного льда; какое влияние оказывает свиппинг; изменилась ли скорость льда по сравнению с предыдущим эндом.

Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда.

Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение.

Умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание

Уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня.

Умение самостоятельно подготовить игровую площадку.

Знание всех правил и выполнение их.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление.

Дальнейшее изучение тактических задач.

Знание основных позиций судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша.

Уметь самостоятельно подготовить разметку на площадке.

Под стратегией игры команды в керлинге понимается применение командой в матче определенного сочетания тактических действий атакующей и защитной направленности.

Стратегия игры команды включает:

выбор действий на различных стадиях матча – в начальные энды (1-3 энды), средние энды (4-6 энды), поздние энды (7-9 энды), заключительные энды (10-й энд и экстра-энд),

выбор действий, позволяющих нивелировать преимущества в подготовленности соперника,

изменение действий в ситуациях, связанных с получением преимущества в счете или с проигрышем в очках по ходу матча.

Выбор стратегии действий команды в матче определяют следующие факторы: соотношение игрового потенциала встречающихся команд,

«игровая философия» встречающихся команд, наличие «сильных» и «слабых» сторон в технико-тактической, физической и психологической подготовке, состояние льда, турнирное положение.

Стратегия игры команды реализуется в тактике игры команды в отдельном энде.

Тактика игры команды в энде определяется: наличием у команды права на розыгрыш последнего камня в энде, порядковый номер энда, счетом в матче перед началом энда, особенностями технико-тактической подготовки игроков команды, текущей готовностью игроков команды к реализации намеченного варианта действий, особенностями технико-тактической подготовленности игроков команды соперника, состоянием льда на площадке.

Специфика кёрлинга проявляется в большом разнообразии технико-тактических комбинаций, используемых в игре. При общей стандартности выполнения игроками действий, функции каждого из них имеют свою специфику. Первостепенным для первого номера является умение выполнять постановочные броски. Спортсменка, выполняющая первый бросок в энде, должна знать план командных действий на данной стадии матча, должна представлять, в какую сторону может быть допущена ошибка в действиях. Игрок под вторым номером должен эффективно выполнять как атакующие, так и защитные действия. Первый и второй игроки команды являются основными оценщиками веса, они стоят рядом с хог-лайн в зоне выполнения бросков и, следовательно, могут наблюдать за скоростью каждого выпущенного камня. Действия 3-го номера в команде, прежде всего, направлены на подготовку ситуации для розыгрыша камней скипа. Капитан – 4-й номер – должен обладать универсальными техническими возможностями, при этом его действия должны быть техничными.

### **Интегральная подготовка**

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

принудительное лидирование или гонки за лидером;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

#### **Этап начальной подготовки**

Умение применить изученную технику к условиям тренировочного матча. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения матча по правилам.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочного матча со спортсменами других групп, совершенствование знаний в правилах соревнований.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **4.5. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина легкая атлетика)**

Легкая атлетика – спортивная дисциплина спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, включающая бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

## **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Общеразвивающие и коррекционные упражнения.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Строевые упражнения: Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом. Бег с изменением направления по команде, прыжки с изменением направления, поднимание на носках двух (одной) ног, прыжки на месте с продвижением вперед и в сторону на двух (одной) ногах (ступнях и носках), в полуприседе и приседе: ходьба в разном темпе с высоким подниманием коленей, беговые движения ногами в упоре на скамье и полу.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: со скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Пробегание отрезков по 10м., 20м,30м., бег на месте в максимальном темпе. Приседание за 20 и за 30сек., эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамейку. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке

Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед,



в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции тренера; ходьба на носках с высоким подниманием бедра; приставным шагом левым и правым боком; с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); скрестным шагом; с изменением направлений по сигналу; с выполнением движений рук на координацию; с преодолением препятствий; продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе; ходьба с изменением ширины и частоты шагов по команде; прохождение отрезков от 100 до 400м на скорость; ходьба группами наперегонки; пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий.

Бег: медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30см); скоростной бег на дистанции 30-60м с высокого старта; скоростной бег из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, сидя, стоя спиной по направлению бега и др.); бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; повторный бег на отрезках 30-60м;

бег на 60м с низкого старта; эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 20-30м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; стартовый разгон и переход в бег по дистанции (до 50м); бег по виражу, выход из виража; бег на 100м на скорость (старт из положения с опорой на одну руку); бег на средние дистанции (500-600м); кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м (девочки), до 2000м (мальчики).

Прыжки: прыжки через скакалку на месте и с передвижением в различном темпе; прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе

и бега; прыжки на одной, на двух ногах с поворотами налево, направо, кругом; запрыгивания на препятствия высотой 30-40см; прыжки вверх (к баскетбольному кольцу) во время бега толчком левой, правой, двумя ногами; многоскоки с места на результат; выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи) высотой 30-40см; прыжки на одной ноге через препятствия; тройной прыжок с места; прыжки с ноги на ногу с места (пятерной, десятерной).

Метание: метание теннисного мяча с места; метание малого мяча на дальность с разбега; метание мяча в вертикальную цель, движущуюся цель (мяч, обруч); толкание набивного мяча весом 1-2кг одной рукой; метание набивного мяча весом до 3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время; толкание ядра 3кг с места; броски ядер, набивных мячей из разных исходных положений и под различными углами вылета (вперед, вверх, вверх-вперед, назад, вверх-назад).

### **Техническая подготовка**

Основная часть учебно-тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов: совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств;

совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов.

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

#### **этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике выполнения основных упражнений.

Бег на короткие дистанции

Задачи обучения и тренировки:

обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие спортсменов, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

1. применение специальных подводящих упражнений:

- а) бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции;
- б) беговые и прыжковые упражнения;

в) стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений, эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 150м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на ОФП, специальные упражнения барьериста, прыжки в длину и высоту с разбега, метание набивных мячей, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200м, прыжках в длину.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи обучения и тренировка техники и тактики бега:

создание правильного представления о технике бега, определение индивидуальных особенностей в технике бега, обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода из него, обучение технике высокого старта и ознакомление с техникой низкого старта, ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости, развитие быстроты и прыгучести, развитие координации движений, подвижности и гибкости;

Средства и методы обучения технике и тактике бега:

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна:

Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег, различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке, бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-100м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку, бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м, бег по виражу с выходом на прямую, групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 200м, бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду, бег на отрезках от 150 до 300м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются:

Спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, баскетбол, футбол и др.), различные виды эстафет, равномерный кроссовый бег 30-40 минут, бег на отрезках 60-100м с около-предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя боком, спиной, лежа и т.д.) на отрезках до 40м, повторный бег на отрезках 100-300м в полсилы, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, различные прыжки на лестнице, занятия другими видами спорта (лыжи, плавание, велоспорт), туристические походы и пешие прогулки до 8км.

Учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям.

Раздел – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)

1. Комплекс – спринтерский / барьерный / эстафетный бег:

обучать технике преодоления барьеров (препятствий), обучать технике преодоления дистанции между линией старта и первым препятствием, обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках, обучать технике передачи эстафетной палочки, обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

2. Комплекс – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому:

обучать технике преодоления препятствий, обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»), обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении, обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног), совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

3. Комплекс – спринтерский и барьерный бег:



обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий, обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью, обучать бегу с высокой скоростью, обучать правильной технике спринтерского бега, обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

4. Комплекс – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег:

обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях, обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером, обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами, обучать технике передачи эстафетной палочки, обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

5. Комплекс – бег с барьерами:

обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия, обучать технике преодоления барьеров, обучать ритму бега между барьерами, совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости, совершенствовать технику барьерного бега в целом.

6. Комплекс – «формула-1»:

обучать технике кувырков вперед и назад, обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке, совершенствовать технику «спринтерского слалома», совершенствовать технику бега по виражу, обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

7. Комплекс – «скоростная лестница»:

обучать активной постановке ног на опору в беге, обучать бегу с изменением длины шагов, совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов, совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге, обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

8. Комплекс – бег на выносливость:

обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции, обучать контролю за бегом с переменной скоростью, развивать аэробную выносливость, обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах, обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

Прыжки в высоту с разбега

Задачи обучения и тренировки:

освоение целостной техники прыжка способом «фосбери-флоп», повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности, развитие быстроты, силы, координации движений, гибкости и выносливости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

анализ кинограмм, показ, обучение целостному прыжку с выполнением неправильных движений и последующим их исправлением, имитация постановки толчковой ноги в сочетании с работой рук, выпрыгивание вверх с 1, 2-х и более шагов в сочетании с работой рук и махом ногой, прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2, 3, 5 и 7 шагов, прыжки в высоту с полного разбега, различные специальные подготовительные упражнения, направленные на воспитание у учащихся способности к реализации имеющегося двигательного потенциала.

Прыжки в длину с разбега

Задачи обучения и тренировки:

овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания, обучение маховому движению свободной ногой и руками, обучение отталкиванию в сочетании с разбегом, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:



прыжки с места, прыжки «в шаге» с 1, 3, 5 шагов, разбег с 3-5 шагов и отталкивание с возвышенности высотой 20-40см с приземлением на маховую ногу, прыжок в длину с 5-7 беговых шагов с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью, упражнения для обучения держать тело выпрямленным при отталкивании, прыжки в длину с 12, 14, 16 беговых шагов, спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60м с высокого старта, различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через препятствия (скамейки, тумбы др.), прыжки в высоту с толковой и маховой ноги, толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром, набивными мячами, прыжки в длину на технику и результат, кроссовый бег 12-15 минут, подвижные и спортивные игры, акробатика.

При выполнении прыжков в длину следует начинать разбег всегда с одной и той же ноги. Длина первых шагов разбега должна быть всегда одинаковой.

#### Раздел прыжки

##### 1. Комплекс – «перекрестные» прыжки:

обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами, обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами, обучать технике прыжков со скакалкой, обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком, обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

##### 3. Комплекс – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега:

обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега, обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции, обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости, обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях, обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

#### Толкание ядра

##### Задачи обучения и тренировки:

освоение техники толкания ядра с места, стоя боком и лицом по направлению толкания, освоение техники толкания ядра со скачка, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, улучшение координационных движений.

##### Средства и методы обучения спортивной технике:

толкание ядра с места и со скачка, толкание набивных мячей (2-3кг) и других снарядов вертикально вверх, вверх-вперед стоя лицом, в полуобороте и боком в сторону толкания снаряда, многократные скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, прыжки с места вперед и назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной вперед.

##### Основные средства тренировки:

спринтерский бег на отрезках от 30 до 200м, упражнения с барьерами, прыжки в длину и высоту с разбега, различные прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной и др.), прыжки через барьеры, скамейки высотой 30-50см, упражнения с набивными мячами, ядрами разного веса, упражнения с отягощениями малого веса (гантели, диски, грифы от штанги и др.), выполняемые в быстром темпе, жим, лежа, рывок, толчок, кроссовый бег, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, плавание, гимнастические и акробатические упражнения.

#### Раздел метания

##### 1. Комплекс – метание детского копьа:

обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой, обучать разбегу перед броском, обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета, создать представление о разбеге скрестными шагами, обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

2. Комплекс – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях:

обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя, совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища, обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска, обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя», обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

3. Комплекс – метание с поворотом:

обучать технике метания с поворотом, обучать выполнять метание после поворота прямо вперед, обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом, совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота, обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

4. Комплекс – метание набивного мяча назад:

обучать общей координации движений во время метания, обучать бросковому движению по полной амплитуде, обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад), обучать броску набивного мяча вперед, обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

### **учебно-тренировочный этап**

В первые два года на учебно-тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике выполнения основных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе с 3-го года вводится периодизация спортивной подготовки, но вопросы технической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технического арсенала в избранных видах и реализация его в условиях соревнований.

**Бег на короткие дистанции**

**Задачи обучения и тренировки:**

обучение технике бега по прямой и повороту, обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение финишированию, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера, приобретение соревновательного опыта.

**Средства и методы обучения спортивной технике:**

спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях, стартовые упражнения (старты из различных положений и в различных условиях), прыжковые упражнения и специальные беговые упражнения, спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 200 м, упражнения с отягощениями и на тренажерах, подвижные и спортивные игры, беговые упражнения в облегченных (с горы, по ветру) и затрудненных условиях (по песку, снегу, против ветра, с отягощением), упражнения с ядром: броски (броски различными способами), участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м.

1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %, старты и стартовые упражнения до 40 м, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения.

**Общеподготовительные упражнения**

1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м, бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %, бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %, старты и стартовые упражнения до 40 м, бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения.

#### Общеподготовительные упражнения

1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б Барьерный бег со стандартной расстановкой барьеров, барьерный бег с нестандартной расстановкой барьеров, бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %

#### Прыжковые упражнения

#### Специальные силовые упражнения

#### Общеподготовительные упражнения

1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б Барьерный бег со стандартной расстановкой барьеров, барьерный бег с нестандартной расстановкой барьеров, бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %, бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения.

#### Общеподготовительные упражнения

#### Бег на средние и длинные дистанции

#### Задачи обучения и тренировки:

дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки, повторный бег на средних и длинных отрезках, равномерный кроссовый бег до 1 часа, темповый бег, переменный бег, «фартлек», бег в гору, контрольный бег, переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом, повторный бег на отрезках до 400 м с изменением ритма и скорости бега, различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партера, прыжки в глубину;

комплекс упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки:

упражнения с набивными мячами, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, различные упражнения в парах и групповые.

2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м

Бег с моделированием соревновательной деятельности, бег в аэробно-анаэробном режиме, бег в аэробном режиме развивающем, бег в аэробном режиме восстановительном км. бег в анаэробном режиме, специальные силовые упражнения, общеподготовительные упражнения

2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м

Бег с моделированием соревновательной деятельности, бег в аэробно-анаэробном режиме, бег в аэробном режиме развивающем, бег в аэробном режиме восстановительном, бег в анаэробном режиме, специальные силовые упражнения, общеподготовительные упражнения

2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п

Бег с моделированием соревновательной деятельности, бег в аэробно-анаэробном режиме, бег в аэробном режиме развивающем, бег в аэробном режиме восстановительном, бег в анаэробном режиме, специальные силовые упражнения, общеподготовительные упражнения

#### Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»:

3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км

Ходьба с моделированием соревновательной деятельности, ходьба, бег в аэробном режиме развивающе, ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном, ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме ходьба, бег в анаэробном режиме, специальные силовые упражнения общеподготовительные упражнения.

#### Прыжки

#### Прыжок в высоту

#### Задачи обучения и тренировки:

совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием;

совершенствование техники всего прыжка и отдельных его элементов;

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Средства и методы совершенствования спортивной техники:



прыжки с различной длины разбега, через планку, постепенно повышая высоту; запрыгивания на гимнастическую стенку, на сложенные горкой маты с полного разбега;

разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через предметы разной высоты и др.);

основные средства тренировки, используемые в предыдущей группе;

упражнения с отягощениями 40-50 % (девушки) и 70-80 % (юноши) от веса тела в приседании со штангой, 50-60 % (юноши) от веса тела в рывке штанги, 10-20 % (юноши) от веса тела в толчках от груди;

различные прыжки с энергичным разгибанием стопы с весом 10-20кг (девушки), 20-40кг (юноши);

различные прыжковые упражнения с отягощением, прикрепленным к талии, в виде пояса: 1-2 % (девушки), 1-3 % (юноши);

спортивные и подвижные игры, акробатика, плавание, гимнастика.

4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту

Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов, прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов, бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения общеподготовительные упражнения .

Прыжок в длину

Задачи обучения и тренировки:

овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» («бег по воздуху»). обучение технике ритма в сочетании с отталкиванием и движением в полете, обучение технике приземления, развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы обучения спортивной технике:

обучение прыжкам в длину способом «ножницы» путем выпрыгивания на тумбу с 5-7 шагов разбега с приземлением на маховую ногу, прыжки по ступеням (плинтам). Прыжки с ноги на ногу «в шаге». То же с отягощением с весом 0,5-1кг, прыжки с ноги на ногу через барьеры, прыжки в длину с 5-9 беговых шагов через препятствие (барьер, планка), упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц поднимающих бедро, мышц спины и живота, бег с высокого и низкого старта, с ускорением и с ходу на отрезках от 30 до 60м, повторный бег от 60 до 150м, бег под уклон и в гору, применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера, прыжки в глубину, прыжки в высоту с места и с разбега, упражнения с отягощением малого и среднего веса, кроссовый бег, другие виды спорта (спортивные игры по упрощенным правилам, плавание).

4.2. Прыжки в длину с полного и длинных разбегов

Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов, бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %, бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 % км, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения, общеподготовительные упражнения

5. Спортивная дисциплина «Метания»:

5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра

Задачи обучения и тренировки:

дальнейшее изучение техники выталкивания ядра, изучение и закрепление движения левой руки вверх-вперед, умения вести локоть толкающей руки стороной, изучение техники разгона снаряда по кругу, стоя спиной по направлению толкания, дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности, дальнейшее повышение уровня развития силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

Средства и методы обучения спортивной технике:

толкание набивных мячей и ядер (с места и со скачка) стоя лицом и боком по направлению толкания, медленное выталкивание одного конца грифа от штанги (другой



конец в упоре) с последующей ловлей его, выпрыгивания вверх на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, подскоки на правой ноге в положении «ласточка», руки в стороны, скачки назад на правой ноге в стартовой группировке, мах левой ногой назад из положения стартовой группировки.

Основные средства тренировки:

толкание ядра с места и со скачка, спринтерский бег на отрезках от 30 до 150м, прыжки с разбега в высоту, в длину, разнообразные прыжковые упражнения, метание ядер и набивных мячей из различных исходных положений, сгибание и разгибание туловища, лежа на спине и в висе на гимнастической стенке под различными углами, наклоны вперед со штангой на плечах;

круговые движения туловища с весом в руках, жим, лежа штанги, рывок, взятие на грудь, выжимание веса ногами лежа на спине, выпрыгивание с гирей и другими отягощениями, кроссовый бег, спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, футбол), толчки ядра соревновательных параметров, толчки ядра несоревновательных параметров, бросковые упражнения, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения, спринтерские беговые упражнения, общеподготовительные упражнения

5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота

Метания молота соревновательных параметров, метания молота несоревновательных параметров, бросковые упражнения, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения, спринтерские беговые упражнения, общеподготовительные упражнения

5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска

Метания диска соревновательных параметров, метания диска несоревновательных параметров, бросковые упражнения, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения, спринтерские беговые упражнения, общеподготовительные упражнения

5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья

Метания копья соревновательных параметров, метания копья несоревновательных параметров, бросковые упражнения, прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения, спринтерские беговые упражнения, общеподготовительные упражнения

6. Спортивная дисциплина «Многоборье»

Барьерный бег в 3 шага, прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки с шестом, толкание ядра, метание диска метание копья. бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 % прыжковые упражнения, специальные силовые упражнения

**Этап совершенствование спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства**

Примерные микроциклы различных периодов спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

годовой тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как

правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные).

#### Неделя общей физической подготовки (ОФП) для бегунов\*

В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 40 мин, средневики - 60 мин, стайеры - 90 мин.
Второй	Игра на воздухе (ручной мяч, футбол) - 90 мин.
Третий	Плавание в бассейне. Упражнения на гибкость и расслабление.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Длительный равномерный кроссовый бег: спринтеры, барьеристы - 45-60 мин, средневики - 60-70 мин, стайеры - 70-90 мин.
Шестой	Игра на воздухе - 90 мин. Упражнения на гибкость.
Седьмой	Отдых.

#### Неделя общей физической подготовки (ОФП-2) для бегунов на 100-400 м

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Длительный кроссовый бег 40-45 мин с ускорениями 500-800м 3-5 раз. Прыжковые и общеподготовительные упражнения, силовые упражнения с партнером - 1 час.
Второй	Общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Метание набивных мячей, ядер с различными способами. Бег 150м 6-10 раз* (В этом цикле и в последующих беговую нагрузку (по объему) планировать для женщин меньше, чем для мужчин, на 10-15%). Ходьба широкими шагами и бег с партнером на спине.
Третий	Кроссовый бег с применением прыжковых упражнений и ускорений - 40-45 мин или игры (футбол, регби) на воздухе 90-120 мин. Плавание в бассейне.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе второго дня.
Шестой	Длительный равномерный кроссовый бег-40-60 мин, общеразвивающие упражнения.
Седьмой	Отдых.

Всего за неделю\*\* (Здесь и далее указывается объем основных средств тренировки за неделю: первая цифра обозначает объем в начале данного периода, этапа подготовки, вторая - в конце): ОФП - 8-7 часов, в том числе игры 2 часа, кроссовый бег 120-150 мин, ускорения 4,0-5,5 км.

#### Неделя специальной физической подготовки (СФП) для бегунов на 100м

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с набивными мячами и метания, специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Для барьеристов (Б) - упражнения барьериста. Ускорения 80-120м 2-3 раза. Упражнения на быстроту для рук, ног, туловища. Повторный бег 300м и 200x2 раза.
Второй	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120м x 3-4 раза.

	Старты 30м x 10-15 раз (3-6 быстро), бег с ходу 30м x 2-3 раза, 60м x 2-3 раза, 40м x 2-3 раза. (Б) Старты 30м x 6-8 раз, преодоление барьеров сбоку и через середину в 5-3 шагов, всего 40-60 барьеров. Упражнения на расслабление.
Третий	Разминка из упражнений на гибкость. Специальные скоростно-силовые упражнения. Повторный бег: 400-300-200м повторить 2 серии. Десятикратные и пятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге с 2-6 б.ш. разбега. Всего 100-120 отталкиваний.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80-120м 3-4 раза. Старты 20, 30, 40м 12-15 раз (3-6 быстро); (Б) Старты 20, 30, 40м, всего 6 раз, преодоление барьеров сбоку и через середину, всего 40-60 барьеров. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на быстроту. Метание набивных мячей и ядер. Повторный бег: 200м, 150м и 100м 2 серии. Упражнения на расслабление.
Шестой	Кроссовый бег с ускорениями 120м x 6-8 раз -30 мин. Ходьба и бег с партнером на спине. Прыжковые упражнения, всего 120-180 отталкиваний.
Седьмой	Отдых.

Всего: кроссовый бег 30 мин, бег на длинных отрезках 3,5-4,5 км (в апреле-мае - 2,8-3,5 км), на коротких отрезках 1,5-2,3 (2,4-3,4) км, бег с ходу 0,35 км, старты 22-30 (34-45) раз, прыжки 200-260 отталкиваний. Барьеристы - бег через 80-120 барьеров.

2 вариант недели  
специальной физической подготовки (СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120м x 2-3 раза. Старты 20м-40м 10-12 раз на технику. С ходу 30м-60м 3 раза и 100м. Прыжковые упражнения - 60 отталкиваний.
Второй	Разминка с набивными мячами. Ускорения 120м x 2-3 раза. Упражнения на быстроту. Старты 30м-60м x 6-8 раз (3-4 раза быстро, в группе). С ходу 60м, 100м по 2 раза. Бег 200м x 2 раза.
Третий	Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. Повторный бег 200м, 150м, 100м 2 серии (с набеганием на последних 50м). Медленный бег 15-20 мин.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого или второго дня.
Шестой	По программе второго или третьего дня.
Седьмой	Отдых.

Всего: медленный бег - 30-20 мин, бег на длинных отрезках 2-1,6 км, на коротких - 1,4-1,0 км, бег с ходу 1,1 -0,7 км, старты 40-28 раз. Прыжки 120-160 отталкиваний.

Для барьеристов СФП и ТП

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка из специальных упражнений. Барьерный бег с высокого старта, 3-6 барьеров x 6 раз, с низкого старта 6-3 барьеров x 8 раз. Метание ядер, мячей. Бег 150м x 4-3 раза.
Второй	Разминка с партнером. Бег со сменой темпа шагов 100-120 м x 6-4 раза. Бег с ходу 50 м x 3 раза. Прыжковые упражнения. Бег в 5 шагов через 3-5 низких барьеров с широкой расстановкой. Переменный бег 4-5 x 120м через 150 м медленного бега.

Третий	Разминка с набивными мячами. Спец. Упражнения барьериста. Ускорение 3x120м. Барьерный бег 6-8 барьеров 5-6 раз. Бег 200м x 2 раза.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Игровая разминка с прыжками. Специальные упражнения барьериста и бег в 5 шагов. Бег со сменой темпа 150-120м x 4-3 раза. Упражнения с легкой штангой. Упражнения на расслабление.
Шестой	Специальные упражнения на гибкость. Барьерный бег 8 б. X 3-4 раза или 150м x 3 раза с низкими барьерами. Медленный бег 25-20 мин.
Седьмой	200 б. Высокие. 70-50 б. низкие.

Неделя специальной Физической подготовки (СФП) для бегунов и барьеристов на 400

м

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с набивными мячами и метания. Для спринтеров (с) ускорения 80м-120м 3 раза. Повторный бег 150м хз раза (через 2 мин) 2 серии (через 8 мин). Для барьеристов (б). Специальные упражнения барьериста. И преодоление высоких-средних барьеров, 3-4 барьерах 6-10 раз. Силовые упражнения на различные группы мышц. Упражнения на быстроту. (с) бег 600м-500м x 3-4 раза. (б) бег 400м-300м x 4-6 раз.
Второй	Разминка упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80-100 м x 6 раз. (с) старты 30м x 8-10 раз. (б) бег с низкого старта 30м-50м x 6-8 раз В ритме бега до первого барьера. Повторный бег 200м x 3-5 раз (через 2 мин) – 2 серии (через 8-6 мин). Десятикратные прыжки на одной ноге с ноги на ногу, всего 10-12 раз (сразбега 2-4 б.ш.)
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка упражнения с партнером на гибкость. (с) ускорение 80м-120м x 4 раза; бег с хода 100 м x 2 раза, старты 20м-30м x 10-12 раз. (б) беге 1-3 барьерами x 12-15 раз. Специальные силовые упражнения на гимнастических снарядах. Повторный бег 300м, 200м, 150м (через 2-3 мин) - 2 серии (через 8-6 мин). (б) повторный бег 300м, 400м, 500м, 600м, 500м, 400м, 300м (через 3-6 мин).
Шестой	Кроссовый равномерный бег 40-30 мин. Метания набивных мячей, камней. Упражнения на быстроту. Прыжковые упражнения. Многоскоки - всего 200-300 отталкиваний.

Всего: кроссовый бег 50-40 мин, бег на длинных отрезках 7-8 км, на коротких отрезках 2.6-3,0 км, старты 18-22 раза, прыжки 300-420 отталкиваний. Барьеристам 80-120 барьеров. Спринтерам со второй половины этого периода (апрель-май) тренировки первого и второго дня поменять местами, а в третий день - 3 раза (через 5 мин) вместо бега 600 м.

Для бегунов 2 вариант недели  
специальной физической подготовки (СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80м x 4 раза. Повторный бег 150м x 4-2 раза (через 2-3 мин) - 2 серии (через 6-8 мин). Прыжковые упражнения. Метания набивных мячей.
Второй	Разминка, упражнения на гибкость. Ускорения 80-120м x 4 раза. Старты 4x30м, 4x40м, 2x50 м; бег с хода 60м, 100м по 2 раза. Медленный бег по газону 10 мин.
Третий	Разминка с набивными мячами. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц. Бег 300м x 4-3 раза (через 4-6 мин). Прыжковые упражнения.



Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Ускорения 80м-100м x 3-4 раза. Старты 20м-30м x 10 раз (каждый второй на время). Повторный бег 150м x 3-2 раза (через 3-4 мин) - 2серии (через 8-10 мин).
Шестой	Кроссовый бег 30 минут с ускорениями по 150м-200м x 4-3 раза бег 500м x 2 раза. Метание набивных мячей, камней.
Седьмой	Отдых.

Для барьеристов недели СФП и ТП

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с партнером. Бег с ускорениями 80-120м x 4-3 раза. Бег со старта через 1-3 барьера 8-6 раз (3-4 раза быстро). Прыжковые упражнения. Бег 300м, 200м x 2 раза.
Второй	Разминка из упражнений на гибкость. Беговые специальные упражнения. Бег с ходу 50м x 2 раза, 100м x 2-3 раза. Метание ядер, мячей. Преодоление барьеров 4-6 x 6-4 раза. Медленный бег по газону 10-12 мин.
Третий	Разминка с упражнениями на гибкость. Барьерный бег 200м x 3-6 раз или 300м x 3-2 раза. Прыжковые упражнения легко.
Четвертый	Отдых.
Пятый	Разминка с барьерами. Бег с низкого старта 60м x 6-4 раза. Силовые упражнения со штангой, гирей, многоскоки. Медленный бег по газону.
Шестой	Кроссовый бег 35-40 мин с ускорениями 200м-150м x 4-3 раза или быстрый беге барьерами 150м-200м x 4-3 раза или 300м с барьерами 1-2 раза. Метания ядер, камней.
Седьмой	Отдых.

Всего: бег на отрезках длинных 3-3,5 км, барьерный бег 120-90 барьеров.

Втягивающий этап - недельный микроцикл ОФП-1,2 для бегунов на средние и длинные дистанции

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Равномерный кроссовый бег 6-8 км (частота сердечных сокращений - ЧСС - до 160 ударов в минуту), скорость бега: юноши - 4.20-4.30 на 1 км, девушки 4.50-5.00 на 1 км, общеподготовительные упражнения (ОПУ) - 20мин.
Второй	Игра на воздухе 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки) 60-80 отталкиваний. Локальные силовые упражнения для мышц стопы, живота, спины. Ускорения, барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин.
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе второго дня.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС до 160 уд/мин, скорость по первому дню), общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 20 мин.
Седьмой	Отдых.

Недельный микроцикл - базовый этап ОФП-2 и СФП (развивающая направленность) для бегунов на средние дистанции

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
-----------------	-----------------------------

Первый	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС-до 170 уд/мин.). Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки - на 30 с медленнее. ОРУ - 20 мин.
Второй	Разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Повторный бег 4x1000м или 2x2000м или 3x1200м (ЧСС до 170 уд/мин). Скорость 3.20-3.30 на 1 км. У юношей, девушки на 25-30 с медленнее. Заключительный восстановительный бег 2 км.
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100м. Барьерные упражнения и бег - 20 мин. Упражнения на гибкость - 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.
Пятый	По программе второго дня.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 16-18 км с ускорениями 100м-150м x 5-6 раз ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день - 20 мин.
Седьмой	Отдых.

Ежедневно утром - медленный бег 5-7 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ОРУ - 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 35-45 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 40-46 км, на длинных отрезках (смешанный режим) - 7-8 км, разминочный и заключительный бег- 10 км, ускорения-2 км.

Недельный микроцикл - соревновательный этап (интенсивная направленность СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка (бег 3-4 км, ОРУ - 15 мин). Ускорения 5x100м. Старты 5x50м. Интервальный бег на отрезках 300м-600м. Скорость 90-95%. Объем 1,5-2,5 км. Отдых между отрезками 3-6 мин. Прыжковые упражнения.
Второй	Равномерный кроссовый бег 12-14 км (ЧСС- 150-170 уд/мин). Скорость у юношей 4.10-4.20 на 1 км, девушки на 30 с медленнее. ОРУ. С партнером - 20 мин.
Третий	Разминка. Ускорения 5x100м. Старты 5x30 м. Интервальный бег на отрезках 150м-200м. Скорость 85-90%. Объем 1,5-2 км. Отдых 1,5-3 мин. Медленный бег 2 км.
Четвертый	Медленный бег 6-8 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 20 мин.
Пятый	Разминка. Ускорения 5x100м. Переменный бег на отрезках 800м-1000м (50м быстро + 50м трусцой). Объем - 2-2,5 км. Отдых 6-8 мин. Медленный бег 2км.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 12-14 км ЧСС и скорость как во второй день - отдых.

Ежедневно утром: медленный кроссовый бег (ЧСС 140-150 уд/мин) 5-6 км. Ускорения, прыжковые упражнения 2-3 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим - 40-50 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 24-28 км, на отрезках (анаэробный и смешанный режим) - 5-7 км, ускорения - 2-2,5 км.

Недельный микроцикл - базовый этап (ОФП-2 и СФП развивающая направленность) для бегунов на длинные дистанции.

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Кроссовый бег в переменном темпе 15 км, с ускорениями По 1 км x 4-5 раз со скоростью 3 мин. В апреле желательно проводить на сильно пересеченной местности.
Второй	Равномерный кроссовый бег 15-18 км (ЧСС до 170 уд/ мин). Скорость бега 4.10-4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.

Третий	Кроссовый бег 14-16 км, в процессе бега 4-5 км быстрее по 3.10-3.20 на 1 км (ЧСС-170уд/мин). Остальная дистанция по 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ-20 мин.
Четвертый	По программе (4 день - разминка (бег 3-4 км, ОРУ- 15 мин). Барьерные упражнения и бег. Ускорения 6x100м или 4x150м. Повторный бег на отрезках 1000м-3000м х 6-3 раза. В апреле целесообразно проводить занятия на пересеченной местности. Медленный бег 2 км.
Пятый	Равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС150-160 уд/мин). Скорость 4.20 на 1 км. ОРУ - 20 мин.
Шестой	Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/ мин). ОРУ - 15 мин. Ускорения, прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-60 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 55-60 км, длинные отрезки и темповый бег - 15-20 км, разминочный и заключительный бег - 5 км, ускорения - 1,5 км.

Недельный микроцикл - соревновательный этап (СФП - интенсивная направленность)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Равномерный кроссовый бег 15-16 км (ЧСС до 170 уд/мин) скорость 4.00-4.10 на 1 км. ОРУ-20 мин.
Второй	Разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин). Ускорения 3x150м. Переменный бег на отрезках от 200м до 600м. Объем 3-4 км. Скорость 85-90%. Отдых - 1,5-3 мин. Бегуны на 3000м с/п - отрезки с пробеганием барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2 км.
Третий	По программе первого дня.
Четвертый	Медленный бег 8-10 км (ЧСС 140-150 уд/мин). ОРУ - 20 мин.
Пятый	Разминка. Ускорения 5x100м. Повторный бег на отрезках от 1 до 2 км. Объем 4-5 км. Скорость 85-90%. Быстрый бег 150м-200м х 2-3 раза. Бегуны на 3000м с/п включают пробегание барьеров и ямы с водой. Медленный бег 2-3 км.
Шестой	Равномерный кроссовый бег 18-20 км (ЧСС - 150 уд/ мин). Скорость - 4.20-4.30. ОРУ - 20 мин.
Седьмой	Отдых.

Ежедневно утром: медленный бег 6-8 км (ЧСС - 140-150 уд/мин). ОРУ - 15 мин., ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Всего: медленный бег (восстановительный режим) - 50-55 км, кроссовый бег (аэробный режим) - 50-55 км, бег на отрезках (анаэробный, смешанный режим) - 7-9 км, разминочный и заключительный бег- 11-12 км, ускорения-2 км.

Недельный микроцикл для бегунов на средние и длинные дистанции, подводящий к соревнованиям (СП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Кроссовый бег (8-12 км).
Второй	Бег на отрезках (скорость 90-95%) объем 1 -3 км.
Третий	Кроссовый бег (8-10 км). Ускорения 5x100м.
Четвертый	Кроссовый бег (6-8 км). Ускорение 3-5x150м.
Пятый	Кроссовый бег (6-8 км) или отдых.
Шестой	Предсоревновательная разминка.
Седьмой	Соревнования.
Восьмой	Медленный кроссовый день - 14 км.

Общий объем бега за 8 дней - 45-80 км в аэробном и восстановительном режимах.

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с барьерами и барьерный бег - 4-5 барьеров 4-6 раз. Серия: прыжки с партнером на спине на одной ноге по 10-15 раз на каждой, упражнения на быстроту для рук и ног - по 10-15 с, хольба выпадами с партнером 40м - 2 раза, бег со старта 40м-60м - 2 раза. Повторить серию 4-6 раз. Бег 150м - 3 раза.
Второй	Разминка, упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 80м-100м x 4 раза. Прыжки в длину с разбега до 8 б.ш. - 6 раз. (д)- прыжки в длину с 10-16 б.ш. - 6-9 раз, бег по месту разбега - 5-6 раз и 4 раза с прыжком; прыжки в длину с маховой ноги с 8 б.ш. - 6 раз; тройной прыжок с 4-6 б.ш. - 6 раз. (т) - тройной прыжок с 4-6 б.ш. - 6 раз-8-10 раз, с 8-12 б.ш.- 5 раз, бег с разбега - 5-6 раз и 2-3 раза со скачком на дорожку; прыжки в длину с 10-14 б.ш.-6-8 раз (с толчковой и маховой). Бег 100м 2-3 раза легко. Медленный бег 9-12 мин.
Третий	Разминка с партнером (упражнения с сопротивлением, акробатические). Рывки, тяги штанги, всего - 1-2 т. Приседания, всего 12-20 раз с весом 85-95%. Серия: прыжки со штангой 6-10 раз, 1-2 подхода. (д) - специальные упражнения - 40м 1 -2 раза. (т) - десятикратный прыжок на одной ноге - по одному разу на каждой с 4-6 б.ш. Упражнения на быстроту рук и ног - по 10-20 с. Повторить серию 6-4 раза. Бег 200м, 150м x 2 раза.
Четвертый	Отдых. Самомассаж.
Пятый	Разминка с использованием барьеров и барьерный бег. Повторить программу второго дня.
Шестой	Разминка с партнером (использовать набивные мячи). Ускорения 100м x 2 раза. Серия: прыжки с партнером- по 10 раз на каждой ноге. Упражнения на быстроту рук и ног по 10-15 с. Бег со старта 20м-40м - 2-3 раза. Повторить серию 4-6 раз. (д) - отталкивания на каждый 3-5 шаг (8-10 толчков) - 4 раза. Десятикратный прыжок с ноги на ногу - 2 раза, на одной ноге - по 3 раза (т - по 6 раз); с ноги на ногу - 2 раза с разбега 4-6 б.ш. Бег 200м, 150м, 100м - повторить серию 1-2 раза. Можно провести тренировку по программе третьего дня.
Седьмой	Прогулка в лесу, в парке.



Неделя общей физической подготовки (ОФП-2) для прыгунов в длину и тройным

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с барьерами. Ускорение 80-100м x 6 раз чередуются с прыжками на одной ноге с партнером на спине 10 раз 6 подходов на каждой. Прыжки в высоту 10-15 раз. Метание мячей или ядер 30 мин. По два упражнения на развитие мышц живота и спины, каждое 10 раз по 3 подхода. Игра 40-60 мин.
Второй	Разминка с набивными мячами 30 мин. Ускорения 80-100м x 4 раза. Прыжки с разбега: прыгунам в длину (д) до 8б.ш. - 15 раз; с 4-6 б.ш. С маховой - 8-10 раз; прыгунам тройным (т) тройной с 4-6 б.ш. - 10 раз, длина с 8 б.ш. С обеих ног. по 5-6 раз. Силовые упражнения в парах на отдельные группы мышц в чередовании с бегом 250м, 200м, 150м x 2-3 раза. Медленный бег 10-15 мин.
Третий	Разминка с партнером (упражнения на гибкость, с сопротивлением, акробатические). Рывки, толчки, взятие на грудь штанги, всего - 1,5-2,5т. Ходьба с партнером на спине 40м x 10 раз или бег с партнером на спине 50м x 8 раз, или приседания и полуприседания со штангой с 80-85% от личного достижения - всего 25-30 раз и прыжки со штангой 10 подскоков по 4-6 раз. (д) - в беге отталкивание на каждый 3-5 шаг по 8 отталкиваний 4-5 серии, прыжки по 40м; с ноги на ногу 2 раза, на одной ноге - по 3 раза на каждой; (т) - прыжки по 40м; с ноги на ногу 2-3 раза, на одной - по 4 раза, с ноги на ногу - 2-3 раза. Выполнять прыжки с 4-6 б.ш. Разбега. Медленный бег 10-12 мин с ускорениями 150м x 3-4 раза.
Четвертый	Отдых, самомассаж.
Пятый	По программе первого дня.
Шестой	По программе третьего дня.
Седьмой	Прогулка в лесу, в парке.

Всего: ОФП - 6 час. Медленный бег 45-35 мин (10-6 км), спринт 3-4 км, прыжки в длину, высоту, тройным 30-40 раз, прыжковые упражнения - 400-800 отталкиваний, подъемы и приседания, полуприседания со штангой - 5-8 т, прыжки с отягощением - 320-360 раз.

Неделя специальной физической подготовки (СФП)

Всего: офп 5-4 часа, медленный бег 6-5 км, спринт-4-3,5 км, старты - 20-30 раз, разбеги 10-12 раз, прыжки в длину, тройные - 40-60 раз, прыжки с отягощением 360-300 раз, упражнения со штангой - 4-3 т, прыжковые упражнения 350-300 отталкиваний.

Неделя технической подготовки (ТП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с барьерами. Бег в ритме разбега (с добавлением 2-4 беговых шагов) на дорожке 6-8 раз. (д) - прыжки в длину с 8 б.ш. - 3 раза, с 10-16 б.ш. 9-12 раз, бег по разбегу на секторе 6-8 раз (4-6 раз с прыжком), прыжки. В длину с маховой ноги с 8 б.ш.- 6 раз. (т)-прыжки в длину с 8 б.ш. - зрза, тройной прыжок с 6 б.ш.- 3-4 раза, с 8-10 б.ш.- 4-6 раз, с 12-16 б.ш. - 4-6 раз, бег по разбегу 6-8 раз (4-6 раз со скачком на дорожку), прыжки в длину с маховой ноги с 8-12 б.ш. - 6 раз. Метание ядра или рывки штанги (до максимального веса). Медленный бег 8-10 мин.
Второй	Разминка с партнером. Бег в ритме разбега на дорожке с добавлением 2-4 б.ш. 8-6 раз, на секторе 10-8 раз (4-6 с отталкиванием). (д) - отталкивание на 3-й шаг, 5 толчков, 6 серий. (т) - десятикратные или пятикратные прыжки - 3 раза

	и на одной ноге - по 2-3 раза на каждой с разбега 4-6 б.ш. Бег 150м и 100м на время. Медленный бег 5 мин.
Третий	По программе первого или второго дня.
Четвертый	Отдых. Самомассаж.
Пятый	По программе первого дня.
Шестой	По программе второго дня. Вместо бега в ритме разбега можно выполнить серию: прыжки с партнером на одной ноге - по 10 раз на каждой; упражнения на быстроту рук и ног - по 10-15 с; бег со старта 20м-30м 3 раза или с ходу 20м-30м 2 раза. Повторить серию 4-2 раза.
Седьмой	Отдых на местности.

Всего: разбег 40-30 раз, спринт - 4,0 - 3,0 км (в том числе разбеги), прыжки - 50-40 раз, прыжковые упражнения - 200-100 отталкиваний, прыжки с отягощением 80-40 раз, рывки штанги 25-15 раз, броски ядра 30-20 раз.

#### Неделя общей физической подготовки (ОФП-2) для толкателей ядра

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка с партнером на гибкость. Специальные упражнения на различные группы мышц, всего 60-75 раз. Упражнения со штангой, рывки, жим лежа, приседания по 6 повторений, всего 20 подходов (65-80% от максимального веса в данном упражнении). Прыжки на одной ноге на месте или с продвижением - по 15 раз по 6-8 повторений на каждой. В перерывах - имитация элементов толкания ядра, всего- 60-80 повторений. Медленный бег 12-15 мин с ускорениями по 60м-80м 3-5 раз.
Второй	Разминка с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку, всего - 40-60 раз. Силовые имитации по 10 раз - 6 подходов. Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг) - 20-25 раз. Акробатические упражнения или борьба. Бег со старта 6-8 раз и ускорения по 100м x 2-4 раза.
Третий	Разминка, состоящая из упражнений на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Упражнения со штангой: рывки в стойку, тяги в положении выпада, приседания, подъем на носки с весом по 5-8 повторений, всего 20-24 подхода (70-80%). Игра в баскетбол 30-40 мин.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого дня. Вместо имитации толкание утяжеленного ядра 20-25 раз (в начале тренировки).
Шестой	По программе третьего дня.
Седьмой	Отдых.

Всего: толкание тяжелого ядра - 50 раз, метание мячей - 40-60 раз, имитации - 170-220 раз, со штангой - 70-80 подходов (повторений - 400-500), прыжки -180-240 раз, игра - 60-80 мин.

#### Неделя специальной физической подготовки (СФП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Специальные упражнения: повороты, наклоны в обе стороны со штангой на плечах или с отягощением, всего 40-60 раз; рывки, жим стоя и лежа под углом, тяги рывковые с подставок и без них, полуприседания по 6 раз, всего - 25-30 подходов (70-85%). В перерывах - имитация элементов толкания ядра - 60-80 повторений.
Второй	Разминка с набивными мячами и метания. Метание утяжеленного снаряда вперед

	и назад 10-12 раз. Толкание ядра с места и со скачка - 20-30 раз, утяжеленного ядра со скачка - 20-25 раз. Десятикратные прыжки с ноги на ногу и на одной ноге, всего 10 раз. Бег со старта 6-8 раз и ускорение 100м x 2 раза.
Третий	Разминка на гимнастических снарядах. Упражнения со штангой: рывки в стойку, жим лежа или под углом, наклоны, приседания по 6 раз, всего 20-25 подходов (70-85%). В перерывах - имитация 60-80 раз. Упражнения на пресс - 4x10 раз, быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего - 80-100 раз. Медленный бег 15-20 мин. с ускорениями по 60м x 3-5 раз.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого дня. В упражнениях сократить жим лежа и рывковой тяги, и добавить тяги в выпаде, и упругие приседания.
Шестой	По программе второго дня. Медленный бег 12 мин с ускорениями по 60м x 3-4 раза.
Седьмой	Отдых.

Всего: толкание утяжеленного ядра - 40-50 раз, стандартного ядра - 30-50 раз, имитация - 180-240 раз, специальные упражнения - 100-150 раз, упражнения со штангой - 75-85 подходов (повторений -300-480), прыжки- 160-180 раз, старты-12-16 раз, спринтерский бег- 1,0-1,4 км.

#### Неделя технической подготовки (ТП)

Дни микро-цикла	Основное содержание занятий
Первый	Разминка, упражнения с партнером на гибкость. Метание утяжеленного ядра вперед и назад по 10 раз. Толкание облегченного и стандартного ядра с места-10-15 раз и со скачка - 30-35 раз. Бег со старта 6 раз и ускорения по 80м-100м x 2 раза.
Второй	Разминка с набивными мячами и метание, специальные упражнения, повороты и наклоны со штангой на плечах или с отягощениями, всего - 30-40 раз быстро; рывки в стойку, жим лежа или под углом, приседания и полуприседания с подъемом на носки по 3-6 раз, всего - 18-20 подходов (80-90%). В перерывах - имитация 20-25 раз. Упражнения на пресс - 2x10 раз быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего 60 раз.
Третий	По программе первого дня. Медленный бег 10-15 мин.
Четвертый	Отдых.
Пятый	По программе первого дня.
Шестой	По программе второго дня. Медленный бег 10 мин с ускорениями по 60м x 2-3 раза.
Седьмой	Отдых.

Всего: толкание стандартного ядра - 80-100 раз, облегченного - 40-50 раз, имитация - 40-50 раз, специальные упражнения 120-100 раз, упражнения со штангой, всего подходов 40-35 раз, повторений - 150-130 раз, прыжки - 120 раз, спринтерский бег - 1,0-0,8 км.

#### Тактическая подготовка

##### Этап начальной подготовки

Знание общих основ тактики вида спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретной спортивной дисциплины, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства.

Практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы.

### **Учебно-тренировочный этап**

Система упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты:

- 1) создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);
- 2) создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);
- 3) выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;
- 4) реализация оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного и постоянно прогрессирующего утомления.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель участия в соревнованиях;
- получение информации о предполагаемых соперниках (обсуждение тренировок и соревнований с их участием, беседы);
- оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы);
- получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения спортивного зала, его размеры, температура воздуха, особенности покрытия пола, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований);
- планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований;
- применение приобретенных навыков технико-тактических действий в соревнованиях.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательной борьбы;
- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Важным разделом тактической подготовки является изучение техники и тактики, психических и физических возможностей основных соперников и партнеров, особенностей предстоящих соревнований. Данный раздел приобретает особое значение в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям, характеризующимся высокой конкуренцией и плотностью результатов.

Важным разделом тактической подготовки является оценка условий соревнований и выбор в соответствии с ней технико-тактической схемы ведения соревновательной борьбы.

Изучение и учет климатических и погодных условий могут иметь решающее значение для реализации эффективных технико-тактических схем.

На основе полученных знаний прогнозируется рациональная тактика спортсмена или команды. Обычно выделяют два уровня прогнозирования:

- а) прогнозирование основных форм, средств и видов тактики соперников, а также собственных технико-тактических планов, наиболее вероятных ситуаций, которые могут сложиться в ходе всего соревнования и конкретных стартов, встреч, поединков;



б) оперативное прогнозирование действий соперника и своих действий в отдельные моменты соревновательной борьбы.

Важным разделом тактической подготовки является разработка индивидуальных моделей тактических действий с учетом особенностей конкретных соревнований, возможностей основных соперников, и умения реализовывать их в зависимости от хода соревновательной борьбы.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей. Его цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретной дисциплины вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме,

структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

соревновательные упражнения избранной дисциплины вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

принудительное лидирование или гонки за лидером;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают:

упражнения избранного вида легкой атлетики, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

упражнения специально-подготовительного характера, которые максимально приближены, по структуре и особенности деятельности функциональных систем, к соревновательным.

В легкой атлетике наименее остро стоит проблема интегральной подготовки в упражнениях циклического характера (спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, где арсенал технических приемов и тактических действий ограничен, а тренировочная работа (подавляющий ее объем) максимально приближена (по форме, структуре и особенностям функционирования систем организма) к соревновательной.

В других легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера связанной с совершенствованием отдельных приемов и действия локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годового цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальной возможностей.

Средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными

требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

#### **Этап начальной подготовки**

Учебно-тренировочные соревнования.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Учебно-тренировочные соревнования.

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **4.6. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (лыжные гонки)**

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по лыжным гонкам, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

##### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, отягощения и др.).

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места

и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры:

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кроссе); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); гребля; плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

Упражнения направленные на развитие гибкости: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые с помощью партнера.

Упражнения для развития равновесия: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища); приседания на уменьшенной и на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры; специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30-60 м). Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и др.) и с разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол и др.).

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры, элементы акробатики, прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями, специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития силы:

с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены;

с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами);

упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.; -упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

упражнения на тренажерах.

Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных



направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Передвижение на лыжах по ровной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем**

В положении посадки лыжника: прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах, маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе. То же с резиновым амортизатором.

Имитация попеременного двухшажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

Имитация отталкивания ногой с выпадом. Из положения посадки лыжника выпады вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу.

Имитация одновременного бесшажного хода. Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища. То же с резиновым амортизатором. То же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. То же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

Упражнение выполняется двумя способами: однократно и многократно. Имитация одновременного одношажного хода на месте. Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут. Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода.

#### **Лыжероллеры**

Исходное положение - полуприсед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой.

Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Это же упражнение выполняйт с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием.

Имитация одновременного одношажного хода на месте.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. То же самое с палками.

Имитация одновременного одношажного хода на лыжероллерах.

Кросс-поход (смешанное передвижение).

## Техническая подготовка

### Этап начальной подготовки

Обучение общей схеме передвижений классическим лыжными ходами (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход).

Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.

Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение и совершенствование торможению «плутом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Знакомство с основными элементами конькового хода.

Обучение и совершенствование элементов конькового хода (одновременный полуконьковый ход с палками и без палок, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъемный вариант конькового хода).

Система упражнений (лыжник-лыжи-палки):

опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их; - стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсяд и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);

поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;

небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами назад);

поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);

стоя чуть на согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при равномерном сочетании работы рук и ног;

поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);

поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону;

поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;

поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

другие разновидности поворотов на месте: махом левой/правой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах:

специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;

перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;

полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;

большой по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища;

специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром

Упражнения для отработки скользящего шага:

короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены), махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок), то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;

удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад);

скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками – попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку;

лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);

передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);

скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой; фиксировано длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);

попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

Упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода.

Имитационные упражнения:

1. Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
2. Исходное положение (ИП) – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. Имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
5. ИП – стойка лыжника (СЛ) на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.
6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади.
7. ИП – (СЛ) на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад.
8. Повторить упр. 7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.
9. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед.
10. Повторить упр. 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр. 9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад.
12. ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками.
13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед.
14. Выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой.
15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок и затем положение свободного скольжения.
16. ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.

17. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад.

18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.

19. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП.

20. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте.

21. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ногой.

22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

23. ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседании перед толчком.

24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками).

25. Имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук. 26. Повторить упр. 25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком.

27. Принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги

28. ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

29. ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага – выпад с подседанием. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой и с левой ноги.

30. ИП – ОС, имитация фазы V скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги.

31. ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.

32. ИП – ОС, имитация положения «броска» - принять позу, соответствующую фазе III.

Упражнения для овладения техникой одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход.

Имитационные упражнения:

1. ИП – стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП.

2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками – в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.

3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I – скольжение без отталкивания и фазы II – скольжение с отталкиванием. Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.

6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).



1. ИП – СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП.

2. ИП – одноопорное положение на левой, правая нога отведена назад, туловище слегка наклонено вперед, руки вынесены вперед. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения и приставлением правой ноги на опору к левой, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

3. ИП – стойка на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину ступни, туловище наклонено до горизонтального положения к опоре, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Имитация хода на месте (без палок) – выпрямляя туловище и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу, а второй сделать энергичный мах назад (имитируют толчок) и перейти в одноопорное положение (кисти рук при этом немного выше головы, руки чуть согнуты в локтях). Затем выполнить толчок руками с активным наклоном туловища вперед до горизонтального положения и приставить маховую ногу к опорной, переходя в двухопорное положение, т.е. возвратиться в ИП. При повторении имитировать толчок поочередно правой и левой ногой.

4. ИП – как в упр.3 Шаговая имитация хода в движении (без палок). Выпрямляясь и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу и этой же ногой сделать толчок, а другой – шаг вперед. Обозначить одноопорное положение, затем выполнить имитацию толчка руками с наклоном туловища и приставить маховую ногу к опорной. Переход в двухопорное положение свидетельствует о возвращении в ИП. При продвижении поочередно менять толчковую ногу. Обратит внимание на последовательность выполнения отталкиваний ногой и затем руками.

5. Повторить упр.4, но в прыжковой имитации хода, т.е. после перехода в одноопорное положение сделать прыжок вперед на другую ногу.

6. Повторить упр.4 с дополнительными шагами. Выполнять вначале без палок, затем с палками.

7. Повторить упр.5, заменив дополнительные шаги на пробежку в 3-4 беговых шага при имитации отталкивания руками.

8. ИН – ОС, имитация фазы I скоростного варианта одновременного одношажного хода – свободное скольжение. Повторить без палок и с палками, меняя опорную ногу.

9. ИН – ОС, имитация фазы II – скольжение с отталкиванием руками. Имитировать без палок и с палками.

10. ИП – ОС, имитация фазы IIIА – скольжение с выпрямлением.

11. ИП – ОС, имитация фазы III – скольжение с подседанием.

12. ИП – СЛ, имитация фазы IV – выпад с подседанием.

13. ИП – СЛ, имитация фазы У – отталкивание с выпрямлением ноги.

14. ИП – ОС, последовательная имитация фаз периода скольжения. Принять положение, характерное для свободного скольжения (фаза I), затем скольжения с отталкиванием руками (фаза II), после этого скольжение с выпрямлением (фаза IIIА) и перейти в скольжение с подседанием (фаза III). Зафиксировать изменения в распределении массы тела на одну ногу в фазе I и на две ноги во всех последующих фазах, затем вернуться в ИП. При повторении следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

Одновременный одношажный ход (затяжной вариант).

1. ИП – ноги слегка согнуты в коленных суставах на ширине ступни, туловище наклонено в горизонтальное положение, руки сзади вдоль туловища и держат лыжные палки, т.е. положение, характерное для окончания толчка руками в одновременных ходах. Имитация движения рук.

2. Повторить упр.1, заменив имитацию отталкивания палками выполнением толчка. Для этого поставить палки на опору и при толчке ими сделать 3-4 дополнительных шага (шаги имитируют скольжение на двух лыжах).

3. ИП – как в упр.1. Имитация хода с продвижением вперед. При повторении шаги выполнять с обеих ног.

4. Повторить упр.3, заменив шаг вперед на прыжок вперед толчком одной ногой.

5. Повторить упр.3 с выполнением при отталкивании руками дополнительных шагов (имитация скольжения). При повторении следить за сменой толчковой ноги (без палок и с палками).

6. Повторить кпр.5, заменив дополнительные шаги при толчке руками на пробежку в 3-4 беговых шага и шаг вперед на прыжок.

7. ИП – как в упр.1, имитация фазы ША – скольжение с выпрямлением.

8. ИП – СЛ, имитация периода скольжения – последовательное выполнение свободного скольжения (фаза I), скольжения с отталкиванием руками (фаза II), скольжения с выпрямлением (фаза ША), скольжения с подседанием (фаза III) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе ША). При повторении менять опорную ногу в фазе I. ИП – СЛ, имитация периода стояния – принять положение выпада (фаза IV) и выполнить толчок ногой (фаза У), вернуться в ИП. При повторении менять толчковую ногу.

Одновременный двухшажный ход.

1. ИП – положение окончания толчка палками, т.е. руки и туловище горизонтально опоре. Имитация маха и отталкивания руками (лучше с лыжными палками).

2. ИП – СЛ, имитация двух скользящих шагов.

3. ИП – как упр.1, шаговая имитация хода на месте (с лыжными палками).

4. ИП – как в упр.1, шаговая имитация хода в движении. При выполнении шага зафиксировать одноопорное положение (вначале без палок, затем с палками).

5. Повторить упр.4, при отталкивании руками выполнять 3-4 дополнительных шага для продвижения вместо простоя.

6. Повторить упр.4 в прыжковой имитации двух скользящих шагов и с пробежкой в 3-4 беговых шага при отталкивании руками (без палок и с палками).

Попеременный четырехшажный ход.

Имитационные упражнения:

1. ИП – СЛ, имитация работы рук. Выполнять мах вперед левой, затем правой и после выноса рук вперед сделать поочередные толчки левой и правой.

2. Повторить упр.1 с маятникообразными движениями лыжными палками.

3. ИП – СЛ, руки за спину. Имитация работы ног на месте. Выполнить четыре шага и вернуться в ИП. При повторении в каждом шаге полностью переносить массу тела на опорную ногу. Первый и второй шаги имитировать короче, а третий и четвертый выполнять широко, размашисто.

4. Повторить упр.3 в движении с возвращением в ИП после каждого цикла из четырех шагов. Первые два шага немного короче третьего и четвертого.

5. ИП – СЛ. Шаговая имитация на месте с палками.

6. Повторить упр.5 в движении.

7. Шаговая и затем прыжковая имитация хода в движении с лыжными палками.

Переходы с хода на ход.

Имитационные упражнения: Без промежуточного шага (переходят с попеременного на одновременный ход):

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на правой ноге, характерное для попеременного двухшажного хода (левая рука впереди, правая сзади). Вынести правую руку вперед на один уровень с левой,

приставить левую ногу к правой и перейти в двухопорное положение. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

2. Повторить упр.1, но после соединения рук впереди и приставления маховой ноги к опорной выполнить одновременный толчок руками. Следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

4. Повторить упр.3, но в движении. Выполнять как без палок, так и с лыжными палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с выполнением беговых шагов при одновременном отталкивании руками.

Через один промежуточный шаг (переходят с попеременного на одновременный ход и обратно):

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на левой ноге, свойственное попеременному двухшажному ходу, когда правая рука впереди, левая сзади. Сделать шаг на месте и перенести массу тела на другую (правую) ногу, при этом левая рука делает мах вперед и соединяется с правой. Вернуться в ИП.

2. Повторить упр.1, но после переноса массы тела на другую ногу и соединения рук впереди выполнить толчок ими и приставить маховую ногу к опорной с переходом в двухопорное положение при наклоне туловища до горизонтального положения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте. Повторить упр.2 с выполнением до перехода 3-4 шагов имитации попеременного двухшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов одновременного бесшажного. Вернуться в ИП.

4. Повторить упр.3 в движении без палок и с палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с пробежкой в 3-4 беговых шага во время толчка руками (вначале без палок, затем с палками).

6. ИП – СЛ, имитация перехода с одновременного на попеременный ход (при повторении шаг выполнять поочередно правой и левой ногой, соблюдая разноименность маховой и толчковой руки и ноги).

7. Повторить упр.6 с лыжными палками.

8. Повторить упр.6 без лыжных палок, но после перехода, приняв положение свободного скольжения, сделать 3-4 шага имитации на месте попеременного 2-шажного хода и затем вернуться в ИП.

9. Повторить упр.6 с выполнением после перехода шаговой имитацией в движении 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (вначале без палок, затем с палками).

10. Прыжковая имитация в движении с выполнением 3-4 шагов одновременного хода, затем перехода и после этого 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (без палок и с палками). При повторении использовать перед переходом различные одновременные ходы.

11. Слитная имитация на месте всех переходов через один промежуточный шаг (смену ходов выполнять через каждые 3-4 шага попеременных и одновременных ходов).

12. Повторить упр.11 в шаговой и прыжковой имитации в движении с последовательной сменой лыжных ходов (вначале без палок, а затем с палками).

Через два промежуточных шага (переходят с одновременного на попеременный ход):

1. ИП – СЛ, имитация работы рук при переходе.

2. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

3. Повторить упр.2 в движении с исполнением перед переходом 3-4 шагов одновременного бесшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов попеременного хода. При повторении использовать перед переходом и другие одновременные ходы с выполнением нескольких дополнительных шагов при одновременном толчке руками.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, вынося при переходе обе палки вперед на первый промежуточный шаг и выполняя толчок одной палкой на второй промежуточный шаг.

5. Прыжковая имитация в движении с лыжными палками. Перед переходом использовать различные одновременные ходы с выполнением пробежки в 3-4 беговых шага в момент одновременного отталкивания руками.

Обучение коньковым лыжным ходам.

Подготовительные упражнения:



1. ИП – СЛ. Сместаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.
2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед – в сторону с переходом в одноопорное положение.
3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1.
4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. 5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксации одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.
6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.
7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением.
8. ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.
9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону.
10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП.
11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.
12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног.
13. ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.
14. Повторить упр.13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.
15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнить равное количество прыжков в каждую сторону.
16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м).
17. Повторить упр.16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.
18. Повторить упр.16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.
19. Повторить упр.16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).
20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).
21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.
22. ИП – СЛ, поочередные прыжки вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.
23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед – вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и равноименной рукой, а затем длинный выпад вперед – в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.
24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.  
Коньковый ход без отталкивания руками.



### Имитационные упражнения:

1. ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад – в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед – вправо и затем вперед – влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону.

3. Шаги – выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками).

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации.

6. Имитация фазовых движений конькового шага: а) фаза I – свободное скольжение. б) фаза II – скольжение с отталкиванием ногой.

Полуконьковый ход.

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

2. ИП – СЛ на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр.1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3 при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (по рис.44, правосторонний вариант хода, удобнее с палками):

а) фаза I – свободное скольжение. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога; б) фаза II – скольжение с отталкиванием руками; в) фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками; г) фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой.

Одновременный двухшажный ход.

1. ИП – СЛ, руки за спину. Поочередные отведения назад – в сторону правой и затем левой ноги при небольшом подседании на опорной ноге.

2. ИП – СЛ, имитация движений ног и рук на месте. При повторении через каждые 5-6 циклов маховые и толчковые движения руками выполнять под разные ноги.

3. Повторить упр.2 без отрыва от опоры стопы отводимой назад – в сторону ноги.

4. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

5. Повторить упр.4, заменив шаг - выпад на прыжок – выпад вперед – в сторону.

6. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять без палок и с лыжными палками.

7. Повторить упр.6 в прыжковой имитации в движении.

8. Шаговая имитация правостороннего варианта хода (без палок и с лыжными палками).

9. Шаговая имитация левостороннего варианта хода (без палок и с палками).

10. Повторить упр.8 и затем упр.9 в прыжковой имитации, выполняя как правосторонний, так и левосторонний варианты хода.

11. Имитация граничных моментов начала фаз одновременного двухшажного хода (правосторонний вариант, лучше с лыжными палками: а) фаза I – свободное скольжение на левой ноге; б) фаза II – скольжение с отталкиванием левой ногой (первый шаг) и руками; в) фаза III – скольжение с отталкиванием правой ногой и окончанием толчка руками; г) фаза IV – скольжение с окончанием толчка правой ногой (второй шаг).

12. Имитация фаз, отличающих равнинный вариант хода, в котором отталкивание руками начинается позже, во втором шаге (на примере правосторонней разновидности): а) фаза I – изменений нет; б) фаза II – скольжение с отталкиванием ногой (левой). При повторении надо обратить внимание на особенности этой фазы в равнинном варианте – толчок выполняется только ногой, а руки продолжают маховое движение; в) фаза III – скольжение с отталкиванием руками и началом толчка другой ногой (правой); г) фаза IV – различий с основным вариантом нет (заканчивается толчок ногой во втором шаге цикла хода).

Одновременно одношажный ход в коньковом ходе (на каждый шаг).

Этот ход - наиболее сложный в координационном отношении. из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками и одноопорное скольжение. Выполнив цикл, лыжник преодолевает на равнине 6-15 м, на подъемах 4-10 м. за 1,2-2 с. при средней скорости 3,5-8,5 м/с. Темп хода - 30-50 циклов в 1 мин, время отталкивания ногой - 0,25-0,45 с. руками - 0,25-0,40 с.

При передвижении на равнине и на пологих подъемах в цикле различают четыре фазы (в одном скользящем шаге):

свободное одноопорное скольжение, скольжение с одновременным отталкиванием руками, скольжение с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение с отталкиванием ногой.

Попеременный коньковый ход.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками.

Длина цикла 3-4,5 м. продолжительность - 0,8-1,15 с. средняя скорость в цикле - 3,5-5 м/с. темп хода 55-75 циклов в 1 мин. время отталкивания ногой - 0,2-0,3 с. рукой - 0,25-0,35 с.

Фаза 1 - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону. Длительность фазы - 0,16-0,21 с.

Фаза 2 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой - начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы - 0,03-0,09 с.

Фаза 3 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой (0,18-0,23с) - начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки.

Фаза 4 - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой - начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,09-0,16 с.

Учебно-тренировочный этап

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном

скольжении, насогласованную работу ног и рук при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение и совершенствование преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими ходами.

Совершенствование элементов конькового хода (одновременный полуконьковый ход с палками и без палок, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, подъемный вариант конькового хода).

Углубленное изучение и совершенствование конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий, формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковым ходом.

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

Многочисленное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. Развитие двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника.

Совершенствование техники при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Годовой цикл учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Выделяются:

годовой тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

Подготовительный период (апрель - декабрь)

Тренировка без снега (апрель - октябрь)  
 Тренировка на снегу (ноябрь - декабрь)  
 Соревновательный период (январь - март)

Тренировочный микроцикл  
 Апрель. Май.

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	-	-	-	-	-	-	-
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения

Контрольно-тренировочный микроцикл



Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	—	—	—	—	—	—	—
Вторник	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	—	—	—	—	—	—	—
Пятница	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	30%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения

Тренировочный микроцикл  
Июнь. Июль.

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	Специальная выносливость Силовая	Бег на лыжероллерах с тренировочной	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—

	выносливость	скоростью					
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения

### Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Воскресенье	Общая выносливость	Езда на велосипеде	Поддерживающий	70%	120-140 уд/мин	Равномерный	—

### Восстановительный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая Выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая Выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Общая выносливость Силовая выносливость	Кроссовый бег с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Равномерный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость	Кроссовый бег с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения Футбол Плавание

### Соревновательный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				Объем	интенсивность		
Понедельник	—	—	—	—	—	—	—
Вторник	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Среда	Скоростная	Кроссовый	Развивающий	50%	180-200	Контрольный	Общеразвивающий



	выносливость	бег с соревновательной скоростью	-ший		уд/мин	ный	не силовые упражнения Футбол Плавание
Четверг	—	—	—	—	—	—	—
Пятница	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	30%	180-200 уд/мин	Соревновательный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол Плавание
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость	Езда на велосипеде	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Плавание

### Тренировочный микроцикл Август. Сентябрь.

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная выносливость	Бег с имитацией с	Развивающий	100%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения

	ть Силовая выносливос ть	тренировочно й скоростью					
Вечер	Специальна я выносливос ть Силовая выносливос ть	Бег на лыжерол- лерах с трениро- вочной скоростью	Поддерж и- вающий	50%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	
Суббота	Скоростная выносливос ть	Кроссовый бег с соревновател ь-ной скоростью	Развиваю -щий	5%	180-200 уд/мин	Контроль- ный	Общеразвивающ ие силовые упражнения Футбол
Воскресень е	Специальна я выносливос ть Силовая выносливос ть	Бег с имитацией с тренировочно й скоростью	Поддерж и- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающ ие силовые упражнения

#### Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочно е средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировк и	Дополнительные тренировочные средства
				объе м	интенсивнос ть		
Понедельн ик	Силовая выносливос ть	Общеразвива ющие силовые упражнения	Поддерж и- вающий	50%	140-160 уд/мин	Равномер- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальна я выносливос ть Силовая Выносливос ть	Бег с имитацией с тренировочно й скоростью	Развиваю -щий	100 %	140-160 уд/мин	Контроль -ный	Общеразвивающ ие силовые уражнения
Среда	Общая выносливос ть Силовая выносливос ть	Футбол	Поддерж и- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающ ие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	Специальна я выносливос ть Силовая выносливос ть	Бег с имитацией с тренировочно й скоростью	Поддерж и- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен- ный	Общеразвивающ ие силовые и специальные силовые упражнения
Пятница	Специальна я, скоростная,	Бег с имитацией с	Развиваю -щий	50%	180-200 уд/мин	Контроль -ный	Общеразвивающ ие силовые упражнения

	силовая выносливость	соревновательной скоростью					Футбол
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Кроссовый бег с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Равномерный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол

### Восстановительный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Среда	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость	Специальные силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Общая выносливость Силовая	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающ

	выносливость						ие силовые и специальные силовые упражнения
--	--------------	--	--	--	--	--	---

### Соревновательный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				Объем	интенсивность		
Понедельник	--	--	--	--	--	--	--
Вторник	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег с имитацией соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Среда	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Четверг	--	--	--	--	--	--	--
Пятница	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	30%	180-200 уд/мин	Соревновательный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	--	--	--	--	--	--	--
Воскресенье	Общая выносливость Силовая выносливость	Футбол	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения

### Тренировочный микроцикл Октябрь

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол



	ть						
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Четверг	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые и специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Суббота	Скоростная выносливость	Кроссовый бег с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег с имитацией с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения Футбол

### Тренировочный микроцикл (тренировка на лыжероллерах)

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—

Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость Скоростная выносливость	Бег на лыжероллерах с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	–
Суббота	–	–	–	–	–	–	–
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжероллерах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	–

### Тренировочный микроцикл Ноябрь

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость Силовая	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной

	выносливость						скоростью
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

### Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Суббота	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Воскресенье	Специальная вынослив. Силовая	Бег на лыжах с тренировочной	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с

	вынослив.	й скоростью					тренировочной скоростью
--	-----------	-------------	--	--	--	--	-------------------------

### Тренировочный микроцикл Декабрь

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	50%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	90%	180-200 уд/мин	Интервальный	—
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Воскресенье	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной



	ь						скоростью
--	---	--	--	--	--	--	-----------

### Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Суббота	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

Тренировочный микроцикл Январь. Февраль. Март.

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Интервальный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	Общеразвивающие силовые упражнения
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница							
День	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	100%	180-200 уд/мин	Контрольный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательной скоростью
Вечер	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	Специальная, скоростная, силовая выносливость	Бег на лыжах с соревновательной скоростью	Развивающий	90%	180-200 уд/мин	Интервальный	—
Воскресенье	Специальная выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Развивающий	90%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем

	ть Силовая выносливос ть	й скоростью					с тренировочной скоростью
--	-----------------------------------	-------------	--	--	--	--	------------------------------

### Контрольно-тренировочный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочно е средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировк и	Дополнительны е тренировочные средства
				объе м	интенсивнос ть		
Понедельн ик	Силовая выносливос ть	Общеразвива ю-щие силовые упражнения	Поддерж и- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальна я, скоростная, силовая выносливос ть	Бег на лыжах с соревнователь -ной скоростью	Развиваю -щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательн ой скоростью
Среда	Специальна я выносливос ть Силовая выносливос ть	Бег на лыжах с тренировочно й скоростью	Поддерж и- вающий	70%	140-160 уд/мин	Перемен ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательн ой скоростью
Четверг	Силовая выносливос ть	Общеразвива ю-щие силовые упражнения	Поддерж и- вающий	50%	120-140 уд/мин	Равномер ный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальна я, скоростная, силовая выносливос ть	Бег на лыжах с соревнователь -ной скоростью	Развиваю -щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательн ой скоростью
Суббота	Специальна я, скоростная, силовая выносливос ть	Бег на лыжах с соревнователь -ной скоростью	Развиваю -щий	100%	180-200 уд/мин	Контроль ный	Повторный бег на лыжах в подъем с соревновательн ой скоростью
Воскресень е	Специальна я выносливос ть Силовая выносливос ть	Бег на лыжах с тренировочно й скоростью	Развиваю -щий	90%	140-160 уд/мин	Перемен ный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

## Восстановительный микроцикл

Дни недели	Воспитание физических качеств	Ведущее тренировочное средство	Режим нагрузки	Нагрузка		Метод тренировки	Дополнительные тренировочные средства
				объем	интенсивность		
Понедельник	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Вторник	Специальная выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Среда	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью
Четверг	Силовая выносливость	Общеразвивающие силовые упражнения	Поддерживающий	50%	120-140 уд/мин	Равномерный	Кроссовый бег с тренировочной скоростью Специальные силовые упражнения
Пятница	Специальная выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	50%	140-160 уд/мин	Переменный	—
Суббота	—	—	—	—	—	—	—
Воскресенье	Специальная выносливость Силовая выносливость	Бег на лыжах с тренировочной скоростью	Поддерживающий	70%	140-160 уд/мин	Переменный	Повторный бег на лыжах в подъем с тренировочной скоростью

## Тактическая подготовка

### Этап начальной подготовки

Знание общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спортивной дисциплины, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства.

Практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы.

### Учебно-тренировочный этап

Тактика участия в соревнованиях:

цель участия в соревнованиях;

получение информации о предполагаемых соперниках (обсуждение тренировок и соревнований с их участием, беседы);



оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы);  
получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения трассы, температура воздуха, особенности снежного покрытия, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований);  
планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований;  
применение приобретенных навыков технико-тактических действий в соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках.

Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей.

Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Умение правильно распределить силы по дистанции.

Тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее.

### **Интегральная подготовка**

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:  
освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные средства интегральной подготовки:

упражнения специально-подготовительного характера, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

принудительное лидирование или гонки за лидером;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

#### **Этап начальной подготовки**

Учебно-тренировочные соревнования.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Учебно-тренировочные соревнования.

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **. 4.7. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина настольный теннис)**

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по настольному теннису, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; переход с шага на бег и с бега на шаг; изменение скорости движения; остановка во время движения шагом и бегом; бег с изменением направления по команде; прыжки с изменением направления; поднимание на

носках двух (одной) ног; прыжки на месте с продвижением вперед и в сторону на двух (одной) ногах (ступнях и носках), в полуприседе и приседе; ходьба в разном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамье и полу.

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для развития ловкости:** разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; стойки на голове, руках и лопатках; прыжки опорные через козла, коня; прыжки с подкидного мостика; прыжки на батуте; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; метание мячей в подвижную и неподвижную цель; метание после кувырков, поворотов; бег челночный; кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

**Быстрота:** повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (более быстрый спортсмен); бег с задачей догнать партнера; пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м., бег на месте в максимальном темпе; приседание за 20 и за 30 сек.; эстафетный бег; прыжки через гимнастическую скамейку; выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Сила:** упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекаldывание груза; лазанье по канату, шесту, лестнице; перетягивание каната; упражнения на гимнастической стенке; упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания; упражнения с набивными мячами; упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Выносливость:** бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м; кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп); плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время; спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек); марш-бросок.

**Скоростно-силовые качества:** прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью; игры с отягощениями; эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

## **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

**Ходьба:** сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед) по инструкции тренера-преподавателя; ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением препятствий; продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе; ходьба с изменением ширины и частоты шагов по команде; прохождение отрезков от 100 до 400м на скорость; ходьба группами наперегонки; пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий.

**Бег:** медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30см); скоростной бег на дистанции 30-60м с высокого старта; скоростной бег из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, сидя, стоя спиной по направлению бега и др.); бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; повторный бег на отрезках 30-60м; бег на 60м с низкого старта; эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 20-30м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; стартовый разгон и переход в бег по дистанции (до 50м); бег по виражу, выход из виража; бег на 100м на скорость (старт из положения с опорой на одну руку); бег на средние дистанции (500-600м); кроссовый бег по слабопересеченной местности.

**Прыжки:** прыжки через скакалку на месте и с передвижением в различном темпе; прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге; прыжки на одной, на двух ногах с поворотами налево, направо, кругом; запрыгивания на препятствия высотой 30-40см; прыжки вверх (к баскетбольному кольцу) во время бега толчком левой, правой, двумя ногами; многоскоки с места на результат; выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи) высотой 30-40см; прыжки на одной ноге через препятствия; тройной прыжок с места; прыжки с ноги на ногу с места (пятерной, десятерной).

**Метание:** метание теннисного мяча с места; метание малого мяча на дальность с разбега; метание мяча в вертикальную цель, движущуюся цель (мяч, обруч); толкание набивного мяча весом 1-2кг одной рукой; метание набивного мяча весом до 3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время; толкание ядра 3кг с места; броски ядер, набивных мячей из разных исходных положений и под различными углами вылета (вперед, вверх, вверх-вперед, назад, вверх-назад).

### **Техническая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

**Основные направления работы в группах начальной подготовки (НП 1-3 год обучения):**

Научить правильному способу держания ракетки и исходным положениям при выполнении различных ударов. Научить базовой технике выполнения ударов, комбинаций и передвижений.



Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов. Сделать расстановку спортсменов по двум основным стилям игры - атакующему и защитному.

Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.

Совершенствовать скорость и точность реакции теннисистов на внутренние и внешние раздражители.

Повышать интерес спортсмена к занятиям по физической подготовке.

Формировать у теннисистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья.

Ознакомить спортсменов с правилами настольного тенниса.

**Теоретическая часть** Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов.

**Практическая часть. Техника ударов.** Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

**Техника подач.** Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин». Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

**Овладение базовой техникой с работой ног.** Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций; положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

**Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по

мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером); имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой; имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад); имитация ударов с замером времени; удары справа, слева и их сочетание.

**Базовая техника.** Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии: игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении; выполнение подач разными ударами; игра накатом; различные варианты по длине полета мяча,

по направлениям полета мяча, сочетания накатов справа и слева; игра с резкой и подрезкой; различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; игра на счет разученными ударами; игра со всего стола с коротких и длинных мячей; групповые игры: «Круговая», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

### **Учебно-тренировочный этап (до трех лет обучения)**

**Основные направления на учебно-тренировочном этапе (УТЭ до трех лет обучения):**

Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.

Совершенствовать технику комбинаций и работы ног. Применять упражнения тактической направленности при игре в паре. К концу этапа овладеть основной техникой индивидуального стиля игры

Использовать оптимальный период для развития скоростных способностей (скорость реакции, быстрота движений) и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

Ознакомить спортсменов с особенностями четырех основных стилей игры, повысить уровень их теоретических знаний по вопросам парной игры и особенностям полёта и отскока мяча.

В учебно-тренировочных группах до трех лет обучения годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

### **Программный материал занятий**

**Атакующие удары справа.** Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

**Подставка.** Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

**Срезка.** Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

**Накат.** По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

**Подрезка.** Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

**Подача.** На основе овладение подачей накатом и приёма мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

**Прием подачи.** Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

**Передвижение.** Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

**Техника комбинаций.** Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

**Базовая техника.** Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

### **Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения**

**Основные направления работы на учебно-тренировочном этапе (УТЭ свыше трех лет обучения):**

При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты игры с теннисистами различных стилевых направлений.

Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.



В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Окончательно определить основные компоненты стиля игры спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре.

Необходимо, чтобы теоретические знания теннисистов были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

### Программный материал занятий.

#### Базовая техника

**Атакующий удар справа.** Спортсмены должны овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением. Научить управлять атакующим ударом, т. е. изменять направление (по прямой, по диагонали и т. д.). Обратит внимание на технику игры из ближней и средней зон. Игра на столе и удары из дальней зоны - вспомогательные. Начать обучение умению варьировать силу ударов, обратит внимание на использование ударов средней силы и момент приложения силы.

**Подставка.** Подставка, преимущественно для игроков, использующих тактику быстрого розыгрыша очка у стола или хватку «пером». Овладеть техникой удара толчком с добавочной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину. Овладеть сочетанием техники удара толчком + топ-спин. Удары толчком из ближней и средней зоны.

**Атакующий удар слева.** Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагонали, главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку, могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

**Срезка.** Овладеть ударом срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

**Накат.** На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

**Подрезка.** На основе стабильного владения ударами срезкой проводить обучение технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин; подрезка + внезапный завершающий удар из средней и среднедальней зоны; научиться изменять направление при подрезке; противостоять мячам, посланным противником по центральной линии; овладеть ударом подрезкой с отходом в боковую позицию при приеме мячей, посланных по центральной линии.

**Топ-спин.** На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен играть в стиле, предполагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спина. Топ-спин выполняется из правой и боковой позиции в передвижении, направляя мяч по прямой, диагонали и т. д., преимущественно из ближнесредней зоны. Игроки, предпочитающие двустороннюю атаку топ-спином, могут начать овладение ударом накатом слева.

**Подача.** Научиться подавать подачи с различным направлением и вращением мяча.

**Приём подачи.** Научиться принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой.

**Передвижение.** Научиться и практически применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжком, скрестным шагом, комбинационным шагом.



**Упражнения в парной игре.** Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

**Техника комбинаций.** Научиться владеть двумя или более комбинациями техники передвижений при изменении направления ударов. Удар накатом по топ-спину после приема подставкой; после приема мяча на столе провести двустороннюю атаку; удар накатом из боковой позиции после серии срезок в передвижении; удар накатом и завершающий удар после серии срезок; двусторонняя подрезка + атакующий удар справа; двусторонняя подрезка + прием мяча над столом подставкой.

#### **Базовая тактика**

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.
2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.
3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.
4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.
5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.
6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.
7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.
8. Захват инициативы через изменения направления и вращение мяча + контратака + завершающий удар.

**Интегральная подготовка.** Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + завершающий удар. Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола. Тренировочные и официальные соревнования.

### **Группы совершенствования спортивного мастерства**

#### **Группы высшего спортивного мастерства**

**Основные направления работы в группах совершенствования спортивного мастерства(ССМ), высшего спортивного мастерства(ВСМ):**

Воспитывать морально-волевые качества, повышать уровень развития специализированных психических качеств.

На основе прочного усвоения пройденного материала совершенствовать индивидуальный технический стиль, его ведущие технические элементы в ходе соревновательной подготовки. Заложить фундамент для дальнейшего совершенствования техники.

Повысить уровень развития силовых качеств, осуществлять интегральную подготовку, развивая силовые качества, выносливость, координационные и скоростные способности.

Развивать у спортсменов способность к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей теннисистов. На основе всесторонней технической подготовленности совершенствовать индивидуальный технический стиль. Спортсмены должны ясно представлять основные средства выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами игры против спортсменов различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса надо формировать активное «атакующее» сознание у теннисистов. Следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок. Совершенствовать навыки действий в парной игре. Все спортсмены должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

Основной задачей физической подготовки на данном этапе является воспитание силовых способностей. Следует также включать в занятие упражнения, направленные на воспитание скоростных способностей, координации и выносливости. Общая и специальная физическая подготовка должны способствовать максимальной реализации технических возможностей.

### Программный материал занятий

#### Базовая техника

**Атакующий удар справа.** Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из боковой позиции: в передвижении вперед-назад, влево-вправо; учащиеся должны уметь отражать топ-спины быстрым атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

**Подача и прием подачи.** Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

**Срезка.** Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

**Передвижение.** Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

#### Базовая тактика

1. подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока, выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.
6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

### **Стиль игры - быстрый атакующий удар + топ-спин**

#### **Базовая техника**

Принципы и последовательность обучения технике различных видов быстрых атакующих ударов: атакующего удара справа, подрезки, подачи, приема подачи, движений - аналогичны тем, которые используются при обучении технике различных видов быстрых атакующих ударов. Необходимо рационально спланировать обучение технике выполнения топ-спина с тем, чтобы в ударе пропорционально сочетались скорость и вращение. Овладеть техникой выполнения топ-спина из правосторонней стойки, ударов с вращением, а также наката с ускорением вперед из боковой позиции, уметь выполнять удары без вращения по прямой и по диагонали из ближней и средней зон, варьировать силу вращения мяча и направление ударов. Овладеть первичными навыками комбинаций ударов с накатами, накатов с завершающими ударами, овладеть техникой подрезки мячей с сильным нижним вращением, комбинаций подрезки с накатом, овладеть техникой атакующего удара из средней зоны слева против топ-спинов.

#### **Базовая тактика**

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударами. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

### **Стиль игры - топ-спин + атакующий удар**

#### **Базовая техника**

**Топ-спин + атакующий удар.** Овладеть техникой выполнения топ-спина справа из боковой позиции, наката и топ-спина с ускорением вперед, уметь серийно выполнять накаты - топ-спины из ближней и средней зон по прямой и по диагонали, постепенно усиливая вращение и расширяя зону игры, овладеть техникой сочетания топ-спинов с накатами с ускорением вперед и атаки накатом при обмене подрезанными ударами, овладеть техникой выполнения быстрых длинных ударов справа в ближней зоне. Овладеть техникой завершающих ударов по высокому мячу.

**Топ-спин слева.** На базе закрепления и совершенствования техники выполнения быстрых атакующих ударов и подставок-толчков слева овладеть техникой топ-спинов в сочетании с атакующими ударами слева из боковой позиции, атакующих ударов из средней зоны; овладеть техникой выполнения топ-спина слева в ходе обмена резаными ударами, наката слева из ближней и средней зон, техникой сочетания топ-спинов справа и слева.

**Техника подрезки.** Овладеть техникой выполнения разнонаправленных, с разнообразными точками «приземления» подрезок.

**Толчок, подставка.** Овладеть техникой выполнения ударов толчком и подставкой.

**Комбинация ударов.** Овладеть первичными навыками сочетания топ-спина с атакующим ударом, топ-спина с завершающим ударом, подрезки с топ-спином.

**Подача и прием подачи.** В основе - подачи с разными вращениями. Кроме того, выбирается одна-две подачи в соответствии с индивидуальным стилем игры. Овладеть техникой приема подачи топ-спином, подрезкой, обманым ударом.

**Удар по высокому мячу.** Овладеть техникой выполнения удара по высокому мячу из средней и дальней зон.

**Работа ног.** Совершенствовать уже изученные способы передвижения и уметь сочетать их с разными видами ударов накатом: обратить внимание на сочетание разных способов передвижений в различных игровых зонах.



## **Стиль игры - подрезка + атакующий удар**

### **Базовая техника**

**Техника срезки.** Посредством выполнения срезки против ударов с верхним вращением и без вращения варьировать точку отскока, овладевать техникой выполнения срезок против топ-спинов, овладевать техникой выполнения срезки против внезапных ударов, ударов по «свече», коротких ударов, увеличивать зону игры, при выполнении срезки овладевать первичными навыками чередования атакующих ударов и ударов подрезкой.

**Атакующие удары.** Овладеть техникой выполнения серийных атакующих ударов справа и слева: овладеть техникой выполнения атакующих ударов с коротких мячей в ходе обмена срезками, в средней зоне овладеть техникой выполнения длинных топ-спинов.

**Удары накатом.** Овладеть техникой перехода от подрезки к накату, от срезки к накату, овладеть техникой сочетания подрезки и наката при обмене срезками.

**Подрезанные мячи.** Научиться придавать мячу сильное нижнее вращение, изменять точку отскока, траекторию и скорость полета мяча, повышать стабильность выполнения подрезок с сильным вращением.

**Подача и прием подачи.** Овладеть подачей необходимо с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменение точки отскока. При этом необходимо постоянно повышать качество выполнения уже изученных подач и сочетать технику их выполнения с индивидуальным стилем игры, тренировать выполнение подачи справа и слева. При приеме подачи в качестве основного способа использовать срезки, сочетая их с накатами и подставками.

**Толчок – подставка.** Уметь сочетать быстрый толчок с усиленной подставкой, овладевать техникой выполнения толчка с нижним вращением, тормозящего толчка, толчка с переходом из нижнего на верхнее вращение.

**Работа ног.** Совершенствовать способы передвижения, обращая особое внимание на передвижения вперед-назад.

**Парная игра.** Совершенствовать технику и тактику игры по «прямой», а также с направлением мяча в разные точки стола, используя различные варианты игры. Особое внимание обращать на подачу и атаку, прием подачи и прием атакующего удара.

## **Тактическая подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки. Тренировка тактических вариантов игры: атака на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

### **Учебно-тренировочный этап**

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

1. Прием мячей с различным направлением и вращением соответствующим способом. Выполнять атакующие удары средней силы и уметь регулировать силу атакующих ударов.

2. Научиться выполнять подачи в ближнюю зону у сетки в сочетании со стремительными атакующими ударами.

3. Выполнять подставку слева с целью заставить противника чаще изменять исходное положение и добиться момента для проведения быстрой атаки.

4. Ударами срезкой заставить противника занять неудобную игровую позицию для проведения завершающего атакующего удара.

5. Серия срезок + удары накатом + атакующий удар.

6. Выбор момента для выполнения завершающего атакующего удара после серии ударов накатом.



7. Комбинация: накат, срезка, свеча, во время комбинации выбрать момент для завершающего удара.

8. Захват инициативы через изменения направления и вращение мяча + контратака + завершающий удар.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

Содержание подготовки такое же, как при обучении быстрым атакующим ударам. Способы атаки быстрым атакующим ударом или завершающим ударом. Овладеть техникой перехода от активной подрезки к активному нападению и завершающему удару, а также от серийного обмена топ-спинами в средней зоне к активным действиям. В ближнесредней зоне овладеть техникой приема подачи быстрым накатом на столе.

1. Подача + сильный атакующий удар: каждый игрок должен преимущественно применять 1-2 варианта подач, остальные вспомогательные. Главным образом нужно подавать длинные мячи с верхним вращением в сочетании с сильным атакующим ударом; способы и направления подачи и приема подачи определяются как произвольно, так и по заданию в сочетании с атакующим ударом.

2. Подставка слева + атакующий удар справа. Завладеть инициативой посредством «зажима» противника в какой-либо угол + завершающий удар. Изменять направление ударов вправо и влево + выбор момента для завершающего удара. Посылать мячи в игрока. выбирать момент для завершающего удара.

3. Серийная атака накатом + атакующий удар.

4. Накат в один угол, завершающий удар в другой.

5. Накат по двум углам и внезапный удар по центральной линии; длинный накат + короткий для создания условий для завершения атаки.

6. Быстрая и медленная срезка по двум углам, выжидая момент для атаки.

7. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

8. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

9. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

10. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

11. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

12. Тактика активного нападения после подачи в основном та же, что и при использовании быстрых атакующих ударов, но при этом применяются главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезками и создались условия для активного выполнения топ-спина.

13. Тактика атаки после топ-спина. Овладеть тактикой завершения атаки после серийного обмена топ-спинами, овладеть тактикой завершения атаки после серийного выполнения топ-спинов против подрезанных мячей.

14. Тактика атаки топ-спином после подрезки. Овладеть тактикой внезапной атаки после серийного выполнения подрезки с разными точками приземления, тактика сочетания топ-спина и подрезки при приеме мячей, имеющих нижнее вращение.

15. Тактика выполнения топ-спина после выполнения удара толчком. Изучать тактику перехода от наката к атакующему удару справа после серийного выполнения наката слева с варьированием скорости и точки приземления мяча.

16. Тактика приема подачи. Овладеть тактикой завершения атаки ударом по восходящему мячу после выполнения топ-спина, овладеть тактикой перехода к атаке топ-спином после сдерживания противника резаными ударами.

17. Тактика быстрой атаки после подачи. Овладеть техникой выполнения атаки после одного-двух видов подач, являющихся основными для данного игрока, и нескольких вспомогательных; атаковать сначала после подач и приёмов установленного типа и направления, произвольно. Главное внимание обращать на атакующий удар справа, в сочетании с атакой слева, применять главным образом подачи с нижним и нижне-боковым вращением с тем, чтобы противник отвечал на них подрезанным мячом и была возможность для быстрой атаки после вспомогательных действий

18. Тактика контратаки после обмена срезками. Овладеть тактикой контратаки в процессе серийного обмена плоскими ударами и срезками, овладеть тактикой внезапной атаки после разнонаправленных срезов, а также по высокому мячу.

19. Тактика атаки после подрезки. Контратаковать после выполнения ударов подрезкой с разными вращениями и с разными точками отскока, овладеть тактикой перехода к серийным атакующим ударам в сочетании с топ-спином в процессе обмена подрезками.

## **Интегральная подготовка**

### **Этап начальной подготовки**

Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

игра на счет разученными ударами;

игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

групповые игры; «Круговая», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

### **Учебно-тренировочный этап**

Проведение соревнований на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой). Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона). Проведение в ограниченном объеме соревнований на всей площади стола по обычным правилам.

Произвольный способ подачи + контрудары справа на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + атакующий удар справа против подставки слева на 1/2 стола. Произвольный способ подачи + завершающий удар. Подача по направлению + игра «треугольник».

Произвольная стремительная подача + подставка + накат + завершающий удар на 1/2 и 2/3 стола. Игра подрезкой против атакующих ударов на 2/3 стола. Накат + завершающий удар на 2/3 стола.

Тренировочные и официальные соревнования.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

Обмен атакующими ударами (подставка – атака, толчок – атака, накат – толчок). Атака после подрезки. Атака накатом против срезки. Последовательная смена способов подачи. Быстрая атака после подачи.

Соревнования сначала проводятся с установками, а затем в произвольной игре, сначала играют на 1/3 стола, затем по всему столу.

Тренировочные и официальные соревнования.

#### **4.8. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина плавание)**

**Спортивное плавание** – сурдлимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

**Способы спортивного плавания:** кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по плаванию, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

##### **Средства общей физической подготовки**

На суше: строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, упражнения с тяжестями,

лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры и др.

В воде: совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

**Ходьба и бег:** ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления;

сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м; кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа;

общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки;

**Упражнения для рук плечевого пояса:** из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

**Упражнения для туловища и шеи:** наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднятие прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

##### **Упражнения для ног**

Поднятие на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:** маятникообразные,

рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах;

круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

**Акробатические упражнения** (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

**Прыжки:** прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

**Подвижные и спортивные игры:** игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

#### **Начальная лыжная подготовка.**

##### **Упражнения для развития ловкости**

Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад.

Стойки на голове, руках и лопатках.

Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкидного мостика.

Прыжки на батуте.

Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

#### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 10х400 м и плавание 10х100 м с одним и тем же интервалом отдыха).

В воде эти упражнения классифицируют по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях). Различают воздействие упражнений на коротких отрезках (10; 12,5; 25 и 50 м) и отрезках, а также от преодоления коротких (50 и 100 м), средних (200 и 400 м).

##### **Упражнения для развития скоростных качеств.**

Проплыть короткий отрезок дистанции с абсолютно высокой скоростью;

Ускорение со старта;

Ускорение в середине дистанции (перед поворотом);

Ускорение на финише;

Проплавание с ускорением 10-15 метровых отрезков со старта и поворота

##### **Упражнения для развития быстроты движений при выполнении стартов.**

1. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с первыми плавательными движениями, с акцентом на предельно быстрой; реакции на стартовый сигнал.



2. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) по сигналу, проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания.

3. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с акцентом на максимальной мощности толчка ногами и мощности первых плавательных движений.

4. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на максимальной дальности полета.

#### **Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов.**

1. Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения.

2. Выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроте вращения.

3. Облегчающее лидирование, позволяющее повысить скорость подплывания к поворотному щиту с максимально быстрой скоростью вращения.

4. Лежа на спине на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо.

5. Стоя лицом к гимнастической стенке, по сигналу имитация поворота "маятником".

6. Стоя в воде, наклонив туловище в сторону поворотного щита, по сигналу выполнять кувырок.

7. Стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком.

8. Стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине).

9. Лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

#### **Упражнения для развития быстроты движений в процессе дистанционного плавания.**

1. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью.

2. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами.

3. Имитация гребковых движений на изокINETическом тренажере с малым сопротивлением.

4. Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной.

5. То же упражнение, но с помощью одних ног.

6. То же упражнение, но с помощью одних рук.

7. Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость интенсивного проплывания отрезка должна быть не менее 95-100% от максимально возможной.

На суше: силовая подготовка с использованием специального тренажерного оборудования

Комбинированный комплекс, в котором предусмотрены упражнения пловцов, специализирующихся в способах: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

1. И. п. основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5—8 раз).

2. И. п. ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10—15 раз в каждую сторону).

3. И. п. основная стойка. Подскоки (1—2 мин).

4. И. п. ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.

5. И. п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8—10 раз).

6. И. п. лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2серии по 8—10 раз).

7. И. п. упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5—6 раз).

Для плавающих, кролем:

1. И. п. руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15раз).

2. И. п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз).

3. И. п. упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).

4. И. п. лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8—10 раз).

5. И. п. ■ стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).

6. И. п. о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.

Для плавающих кролем на спине:

1. И. п. сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2серии по 10 раз).

2. И. п. стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10—15 раз).

3. И. п. ■—■ стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5раз).

4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.

5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.

6. И. п. стоя, правая рукаверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом —верху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом).

7. И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз).

Для плавающих брассом

1. И. п. выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8—10 разна каждую ногу).

2. И. п. основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево(8—10 раз каждой ногой).

3. И. п. стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6—8раз).

4. И. п. ■ ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2серии по 10—15 раз).

5. И. п. стоя, руки на поясе. Поочередное поднимание колена вперед-в сторону до отказа(10—15 раз каждой ногой).

6. И. п. стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10—15 раз каждой ногой).

## Техническая подготовка

### Этап начальной подготовки

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

упражнения для изучения техники кроля на груди;

упражнения для изучения техники кроля на спине;

упражнения для изучения техники брасса;

упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой

последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- скольжение и первые гребковые движения;
  - отталкивание;
  - группировка, вращение и постановка ног на щит;
  - подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.
- Затем поворот выполняется в целостном виде.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### **Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов**

**Кроль на груди:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

**Кроль на спине:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменной», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

**Брасс:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

**Повороты:** поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

**Старты:** варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт



«пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

**Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:**

проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом;

проплывание способом баттерфляй 100 м.,

проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.);

плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м;

проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м;

проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др.,

эстафетное плавание по 10- 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

**Этап совершенствование спортивного мастерства**

**Совершенствование техники плавания:**

проплывание отрезков на ногах;

проплывание отрезков на руках;

раздельное плавание;

отрезки на технику.

**Дистанционное плавание:** проплывание отрезков (400.800.1000.1500) с равномерной скоростью.

**Интегральное плавание:** проплывание отрезков (50,75,100, 150, 200, 400) отдых 30с,20с, 15с, 10с, 5с,

**повторное плавание** (25,50,75,100,150,200) отдых 60с, 120с, 180с, 240с, 300с.

**с постоянными параметрами нагрузки** (сохран. постоян.све параметры нагрузки длина отрезка, время проплывания, пауза отдыха к отрезку с повышением скорости от отрезка к отрезку (каждый следующий отрезок быстрее предыдущего)

**Ускорение внутри каждого отрезка** (время на второй половины отрезка быстрее, чем на первой)

**Плавание с сокращающимися паузами** отдых между отрезками (время отдыха между отрезками сокращается)

**Плавание с увеличивающимися паузами** отдых между отрезками (время отдыха между отрезками увеличивается)

**Плавание с изменением длины отрезка**

**Дробное плавание:** дробное проплывание отрезков (400; 8x50 10 сек. Отд. 4x100 30 сек. от.)

**Плавание со старта** (выплав с максим. скоростью)

**Интегральное плавание**

Проплывание отрезков (50,75,100, 150, 200, 400)отдых 30с,20с, 15с, 10с, 5с,

**Повторное плавание** (25,50,75,100,150,200) отдых 60с, 120с, 180с, 240с, 300с.

**.С постоянными параметрами нагрузки** (сохран. постоян. параметры нагрузки длина отрезка, время проплыв. пауза отдыха к отрезку

**С повышением скорости от отрезка к отрезку**

(каждый следующий отрезок быстрее предыдущего)

**Ускорение внутри каждого отрезка** (время на второй половины отрезка быстрее, чем на первой)

**Плавание с сокращающимися паузами отдых между отрезками** (время отдыха между отрезками сокращается)

**Плавание с увеличивающимися паузами отдых между отрезками** (время отдыха между отрезками увеличивается)

**Плавание с изменением длины отрезка**

**Дробное плавание:**

дробное проплывание отрезков (400; 8x50 10 сек. Отд. 4x100 30 сек. от.)

**Плавание со старта (выплывание с максимальной скоростью)**

### **Этап высшего спортивного мастерства**

На данном этапе учебно-тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Средства технической подготовки: совершенствование ранее изученных технических элементов.

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки

поддерживать определенный темп движений; скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия соперника;

воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент соревнований;

воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;

формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;

совершенствовании умений переключаться от одних координационных структур к другим в условиях смены ситуаций (переключение от одних тактических комбинаций и приемов к другим, в зависимости от обусловленных сигналов (звуковым, зрительным, в результате смены лидера);

систематическое использование внезапных изменений («неожиданные спурты», «бурный финиш» и т.д.);

воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению.

### **Этап начальной подготовки**

Знание общих основ тактики спорта, положений, форм, видов и средств тактики конкретного вида спорта, тенденций развития соревновательной деятельности, правил соревнований и особенностей судейства.

Практическое освоение эффективных технико-тактических действий и их реализации в условиях соревновательной борьбы.

### **Учебно-тренировочный этап**

Тактика участия в соревнованиях:

цель участия в соревнованиях;

получение информации о предполагаемых соперниках (просмотр тренировок и соревнований с их участием, беседы);

оценка возможностей соперника в сравнении с собственными возможностями (уровень физической и технической подготовленности, уровень морально-волевой

подготовленности, излюбленные технические и тактические приемы, наиболее уязвимые компоненты индивидуальной манеры ведения спортивной борьбы);

получение информации о состоянии окружающей среды (место расположения бассейна, его размеры, температура воды, освещенность, расположение мест для зрителей и судейской бригады, ранг соревнований);

планирование распределения сил на предстоящую программу соревнований.

применение приобретенных навыков технико-тактических действий в соревнованиях;

разминка перед началом соревнований, психологический настрой спортсмена перед стартом.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

В циклических видах спорта имеется – два основных вида тактики: «рекордная» и «на победу». Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования. Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплыwania дистанции: – относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант); относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование; относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением; – с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

В циклических видах спорта (плавание), сходные моменты в тактическом плане характеризуются тем, что взаимодействие между партнерами возможно только в эстафетных соревнованиях. Контакт между противниками исключен. Тактика сводится к проявлению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных заплывах.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Совершенствование ранее изученных тактических элементов.

Для спортсменов, специализирующихся в видах спорта циклического характера, система упражнений и методических приемов становления спортивной тактики включает следующие компоненты:

1) создание облегчающих условий при освоении рациональных вариантов распределения сил на дистанции (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения, темпе движений);

2) создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных помех);

3) выдерживание тактической схемы при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений или, наоборот, неожиданное изменение тактики по дополнительному сигналу либо в связи с резко изменившейся ситуацией;

4) реализация оптимальной тактической схемы при работе в условиях значительного

и постоянно прогрессирующего утомления.

### **Интегральная подготовка**

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:

освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные средства интегральной подготовки:

**упражнения специально-подготовительного характера**, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

**соревновательные упражнения** избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

принудительное лидирование или гонки за лидером;



интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

#### **Этап начальной подготовки**

Учебно-тренировочные соревнования.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Учебно-тренировочные соревнования.

Совершенствование индивидуальных и командных (в эстафете) тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

#### **4.9. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина тхэквондо)**

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по тхэквондо, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки:

##### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Общая физическая подготовка включает в себя обязательные для изучения разделы: общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами), упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития быстроты и ловкости, упражнения для развития гибкости, упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения, подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Примерные комплексы упражнений в области общей физической подготовки

**Упражнения для развития и совершенствования силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития и совершенствования выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

**Упражнения для развития и совершенствования быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в

быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, переползания. Подвижные игры.

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонках, уклонках, «пырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения:** скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

**Специальные упражнения для развития выносливости быстроты, скорости, ловкости:** бег с ускорениями, длительный бег, тренировка на местности, спортивные игры, эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Специальная физическая подготовка включает в себя обязательные для изучения разделы:

упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

специальные игровые комплексы;

гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонках);

упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса), с гириями, гантелями;

специальные упражнения с партнером;

упражнения в самообороне, упражнения для защиты от ударов.

**Специальные упражнения для укрепления суставов:** Стойка на пальцах в упоре лёжа. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперед ногами. Упор лёжа на кулаках с партнером на плечах.

Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. В парах удары предплечьем по предплечью. Сед на пятках. Подъем

голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Упражнения с применением деревянного бруска.

**Специальные упражнения для развития скорости:** по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м; то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номера», «Рывок за мячом» Эстафеты с различным выполнением заданий. Соревнования по выполнению базовой техники ударов, блоков и комбинаций. выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

**Специальные упражнения для развития ловкости:** прыжки с поворотом на 90-100 градусов, прыжки с имитацией ударов, преодоление полосы препятствий, подвижные игры, отработка отдельных приемов, применение изученных приемов в свободном спарринге, поединки с более опытными соперниками.

**Специальные упражнения для развития координации:** упражнения на равновесия, гимнастические упражнения на 8 счетов и больше, подвижные игры на координацию движений (гандбол, баскетбол, футбол), элементы акробатики.

**Специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости:** работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг -- Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: пресс, спина, прыжки, ускорения и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах. Длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Упражнения на боксерском мешке.

## Техническая подготовка

### Этап начальной подготовки до 1 года

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгьк-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок. боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

### Этап начальной подготовки свыше года

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двит - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки): защита среднего уровня (момтхон - макки: бакат - изнутри, ан - вовнутрь); защита верхнего уровня (ольгуль - макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо - маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги):

-сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги);

-сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги).

Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгьк –иль - дянг, тгьк-и -дянг).

Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз;

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.



## Учебно-тренировочный этап до трех лет

### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка.

### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

### 3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.

### 5. Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ

## Учебно-тренировочный этап свыше трех лет

### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

СОННАЛЬ – ребро ладони.

### 3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону.

### 5. Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ

№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ

## Этап совершенствования спортивного мастерства до года

### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ – перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ – стойка готовности.

### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

СОННАЛЬ – ребро ладони;

ЧИГИ – рубящий удар;

АП ЧИГИ – удар вперед вверх;

АН ЧИГИ – удар во внутрь.

### 3. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ – скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони.

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы

ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад.

### 5. Пхумсе:

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ;

№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ;

№ 3 ТХЭГЫК САМ ДЯНГ;

№ 4 ТХЭГЫК СА ДЯНГ.

6. Степовая программа.

7. Отработка техники 3-х – 2-х шагового спарринга.

8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.

## Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года

### **1. Стойки:**

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ – перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ – стойка готовности.

### **2. Удары руками:**

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ – кончики пальцев;

СОННАЛЬ – ребро ладони;

ЧИГИ – рубящий удар;

АП ЧИГИ – удар вперед вверх;

АН ЧИГИ – удар вовнутрь;

ПХАЛЬ МОК – удар

ПХАЛЬ КУП – удар локтем;

ИОП ЧИРУГИ – удар в сторону;

ДОЛЛЕ ЧИРУГИ – удар по кругу;

БАККАТ ЧИГИ – удар по окружности наружу.

### **3. Блоки:**

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;

ИОТ ГЕЛЬ МАККИ – скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони.

### **4. Удары ногой:**

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы

ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

### **5. Пхумсе:**

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ;

№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ;

№ 3 ТХЭГЫК САМ ДЯНГ;

№ 4 ТХЭГЫК СА ДЯНГ;

№ 5 ТХЭГЫК О ДЯНГ.

### **6. Степовая программа.**

### **7. Удары по лапам со стоек:**

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;  
БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы  
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;  
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование техники 3-х – 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **1. Стойки:**

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;  
ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;  
АП КУБИ – длинная стойка;  
ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;  
БОМ СОГИ – стойка «тигра»;  
МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;  
КОА СОГИ – перекрестная стойка;  
ХАК ДАРИ СОГИ – стойка на одной ноге;  
ГИБОН ДЮНБИ – стойка готовности.

#### **2. Удары руками:**

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
СОНКЫТ – кончики пальцев;  
СОННАЛЬ – ребро ладони;  
ЧИГИ – рубящий удар;  
АП ЧИГИ – удар вперед вверх;  
АН ЧИГИ – удар вовнутрь;  
ПХАЛЬ МОК – удар  
ПХАЛЬ КУП – удар локтем;  
ИОП ЧИРУГИ – удар в сторону;  
ДОЛЛЕ ЧИРУГИ – удар по кругу;  
БАККАТ ЧИГИ – удар по окружности наружу.

#### **3. Блоки:**

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;  
МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;  
ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;  
ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу;  
СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ – блок двумя руками наружу ребром ладони;  
ИОТ ГЕЛЬ МАККИ – скрестный блок двумя руками;  
СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони.

#### **4. Удары ногой:**

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;



БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;  
ЕП ЧАГИ – удар ногой в сторону;  
БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы  
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;  
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы;  
ТЬЮ АП ЧАГИ - удар в прыжке ногой вперед;  
ТЬЮ ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар в прыжке ногой по окружности;  
ТЬЮ ЕП ЧАГИ – удар в прыжке ногой в сторону;  
ТЬЮ ДУИ ЧАГИ – удар в прыжке ногой назад.

#### **5. Пхумсе:**

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ;  
№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ;  
№ 3 ТХЭГЫК САМ ДЯНГ;  
№ 4 ТХЭГЫК СА ДЯНГ;  
№ 5 ТХЭГЫК О ДЯНГ;  
№ 6 ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ.

#### **6. Степовая программа.**

##### **7. Удары по лапам состоек:**

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;  
БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы  
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;  
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование техники 2-х шагового и 1-го спарринга.

9 Отработка спарринговой технике в жилетах.

Совершенствование ранее изученной программы.

#### **Пхумсе:**

№ 1 ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ;  
№ 2 ТХЭГЫК И ДЯНГ;  
№ 3 ТХЭГЫК САМ ДЯНГ;  
№ 4 ТХЭГЫК СА ДЯНГ;  
№ 5 ТХЭГЫК О ДЯНГ;  
№ 6 ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ;  
№ 7 ТХЭГЫК ЧИЛЬ ДЯНГ;  
№ 8 ТХЭГЫК ПХАЛЬ ДЯНГ.

#### **3. Степовая программа.**

##### **4. Скоростная работа по лапам со степа:**

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;  
БАЛЬ ТЫНГ ЧАГИ – удар по окружности подъемом стопы  
ДУИ ЧАГИ – удар ногой назад;  
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар по окружности частью подошвы.

5. Отработка спарринговой технике в жилетах..

6. Совершенствование техники одноименного спарринга.

## 7. Совершенствование одношагового спарринга.

### Тактическая подготовка

#### Этап начальной подготовки

##### Тактические компоненты выполнения действий

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника.

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознавании благоприятной ситуации.

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

##### Тактические знания и качества

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием.

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклоном.

Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций.

Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.

Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям, а также потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо.

Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие координации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондистов.

### **Учебно-тренировочный этап до трех лет**

#### **Тактические умения**

##### **Действуя наступательно**

Преднамеренно: удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге; атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции; атаковать комбинациями и сериями ударов; применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника: медленно отступающего; реагирующего конкретной защитой.

Разведывать: намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов; длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки: передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара; медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать: преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать: маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться: от атаки к защите; от применения одной защиты к другой; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке; от удара в туловище к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать: длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

##### **Действуя оборонительно**

Преднамеренно защищаться: от простых атак; от контратак, выполняемых стоя на месте. Встречно атаковать противника, совершающего: угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося; защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары; Контратаковать после защиты уклонением; опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак; применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать: защиты для применения контратак и серии атак: длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку; намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой; намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

Вызывать простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться: от защиты к атаке с комбинацией ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

### **Учебно-тренировочный этап свыше трех лет**

#### **Тактические умения**

##### **Действуя наступательно**

Преднамеренно: маневрировать для захвата инициативы; атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз; атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника; атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать: длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение; намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак; длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку; намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать: атаки, используя медленное сближение или отступление; атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку; атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать: подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться: от защиты к атаке комбинаций ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки серией ударов к защите и ответной атаки или контратаки с отступлением

Предвосхищать: количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника в момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке: ударное нападение; маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгю.

Вести поединок (тактические доктрины): произвольно изменяя дистанцию с противником.

##### **Действуя оборонительно**

Преднамеренно: маневрировать отступая, выполняя имитацию атак; защищаться: от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями; от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями); от контратак: контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности, атаки с сериями ударов; контратаковать ударом в раскрывающийся сектор: контратаковать с боковым маневром; контратаковать с предварительной угрозой; опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать: намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак; сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрыти поражаемых поверхностей; длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать: защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение; защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.



Вызывать: атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением; атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов; атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки; контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение; атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться: от контратаки к защите и ответу; от защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам: встречными атаками; ответными контратаками; применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

#### **Тактические знания и качества**

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий.

Ориентировка во взаимодействии с противником определяется: исходной стойкой; реакцией противника на начало нападения; направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево); исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта: атаки в защиту, предназначенные для начала схватки; повторные атаки; встречные атаки; атаки на подготовку; атаки против атак; ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника.

Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень

развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Тактические умения**

##### **Действовать наступательно**

**Маневрировать:** изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя стойку. Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения ударов с выбором и в серии. Противодействовать контратакам атаками серий ударов.

**Разведывать:** настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

**Маскировать:** простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту.

**Вызывать:** контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами; контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

**Переключаться:** от атаки к повторной атаке.

**Применять манеры ведения поединка:** позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

##### **Действуя оборонительно**

**Преднамеренно защищаться,** произвольно изменяя: длину отступления и сближения; защиту блокировкой или уклонением. Опережать встречной атакой. Контратаковать, изменяя: секторы нападения длину сближения или отступления; стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

**Разведывать:** настроенность противника к определенным атакам и ударам; настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.

**Маскировать:** намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением; разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты; контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

**Вызывать:** атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов; атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты. Различать атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

**Переключаться:** от контратаки к защите и проваливанию атаки; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке;

**Применять манеры ведения поединка:** позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления

инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

#### **Тактические умения**

##### **Действовать наступательно**

**Разведывать:** намерения противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения удара; намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами; намерения противника применить определенные защиты; намерения противника контратаковать в определенный сектор и определенным ударом.

**Маскировать:** атаки шагами вперед и назад; атаки на подготовку и контратаки замедленным отступлением, ложной защитой; атаки после выхода из клинча и атаки с ложными движениями применением подготавливаемых атак, защит, контратак.

**Вызывать контратаки противника:** сближениями и взаимосближениями; подготовительными атаками с ложными движениями.

**Переключаться:** от атаки с ложными движениями к защите и ответным атакам.

**Противодействовать контратакам,** произвольно чередуя: повторные атаки в защиту; атаки с ложными движениями. **Маневрировать** преднамеренно из «степа», чередовать выполнение прямолинейного и бокового маневра.

**Преднамеренно атаковать противника, совершающего:** подготовительные ложные движения; сближения и взаимосближения.

**Противодействовать контратакам:** атакой серией или комбинацией ударов; атакой в защиту или ударом с выбором поражения головы или туловища.

**Атаковать преднамеренно противника:** применяющего защиту с отступлением; контратакующего с отступлением. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых: ложные сближения и отступления; полуповороты туловищем; ложные контратаки и защиты.

**Создавать помехи защищающемуся или контратакующему противнику:** импульсом начала движения; раздергиванием угрозой применения ударов; движением с «реверсом» в сближении или в начале проведения удара.

##### **Действовать оборонительно**

**Разведывать:** намерения противника выполнять атаку в защиту или атаку с ложными движениями намерения противника, проводить маневрирование или маневренное нападение.

**Маскировать:** защиты с ответными атаками шагами вперед и назад.

**Вызывать:** атаки противника с ложными движениями применением подготавливающих защит; маневренные атаки с помощью ложных сближений и отступлений.

**Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:** защит с уклонением и блокировкой; защит и ответных атак и контратак; защит и контратак с отступлением и сближением; защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку. Различать подготовительные сближения и реальные атаки противника для применения атаки на подготовку.

**Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:** произвольного чередования угроз и раскрытий поражаемых поверхностей; имитаций начала контратак и встречных атак; перемен стойки, разножкой и шагами.

**Преднамеренно:** защищаться от атак, чередуя встречные атаки, контратаки и ответные атаки после отступления; применять контратаки со сближением и разворотом; встречать ударом в открывающийся сектор; проводить контратаки с ложными движениями. Экспромтно применять защиты или встречные атаки при взаимосближении или стоя на месте.



Переключаться: от защиты к атаке с опережением или к повторной защите; от контратаки к атаке.

Произвольно чередовать: контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой; контратаку с отступлением и защиту со сближением; маневренную атаку с отступлением и атаку с опережением; ответную атаку и ответную атаку с ложными движениями; контратаку после отступления и ответную атаку после бокового маневра.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя: преждевременную контратаку с отступлением; преждевременную защиту с отступлением; сближение и защиту.

#### **Тактические знания и качества**

Для спортсменов приобретают особое значение знание тактических характеристик действий нападения и обороны при их применении в поединке в зависимости от степени готовности обучающегося к принятию боевых решений и их реализации (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно); понятия о владении инициативой в поединке (работа первым, вторым номером и скрытым вторым номером); характер реакций спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры выполнения их двигательного состава (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления ударов рукой и ногой в конкретные сектора поражаемой поверхности и применяемые типовые защиты.

При анализе характера боевых взаимодействий при использовании нападений выявляются невербальные сигналы, продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности завершающей фазы применяемых ударов (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением от атаки к защите против контратаки или нападению в открывающийся сектор поражаемой поверхности).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о блоках и уклонениях туловищем, атакой и защиты маневрированием с уходом с линии удара и линии атаки. При этом вариативность защит достигается за счет выбора их разновидностей для определенных ситуаций и применением повторных и преждевременных защит.

Для успешного ведения поединка вторым номером необходимы знания тактической сущности встречных атак, контратак и ответных атак, успешность применения которых определяется адекватным выбором и подготовкой боевой ситуации для их преднамеренного применения. Осваиваются типовые ситуации применением действий при совмещении приемов маневрирования (вертикального, прямолинейного и бокового).

Для применения приемов маневрирования предатаковых подготовок необходима информация о возможностях расширения задач проведения разведки намерений противника и маскировки своих намерений, а также выполнения вызовов и провоцирования противника на необоснованные решения. Эти задачи решаются с использованием широкого арсенала атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара. Подчеркиваются необходимость имитаций действий нападения и обороны по воздействию на намерение противника для эффективного применения последующих действий.

Информация об эффективности применения действий маскировки и провоцирования расширяется возможностью взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения тактических задач, например за счет использования: — прямолинейного маневрирования вперед — назад с одновременным изменением длины дистанции; — приемов маневрирования с маскировкой момента начала атаки; — угроз раскрытия поражаемых поверхностей и дополнительных ложных движений.

Изучаются тактические характеристики построения поединков в зависимости от избранной манеры: ударного нападения, комбинационного нападения, провоцирующего маневрирования, выжидательной обороны и т.д. по использованию пространства доянга: с



доминированием маневрирования или позиционно, с теснением за границы доянга или в угол доянга и времени на принятие решений: скоротечно или выжидательно, а также тактических особенностей действий в ближнем бою.

Формирование тактических моделей ведения поединков, предназначенных для противодействия различным противникам, владеющим индивидуальным боевым арсеналом, различным темпераментом и упорством в достижении цели и т.д.

Осваиваются технико-тактические особенности построения боев в зависимости от ситуационных характеристик боевых взаимодействий с различными противниками.

Особо важное значение приобретает понимание тактики многоцелевого использования маневрирования, например: способы усложнения противнику выбора и подготовки моментов для начала атак; способы создания внезапности применения собственных атак и контратак; приемы затруднения противнику реализации тактических намерений с помощью отвлечения внимания при выборе моментов начала применения действий.

В тактической и психологической подготовке тхэквондиста особая роль принадлежит реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях.

Первоначально планирование поединка и определение предполагаемых действий или конкретной тактики построения поединков определяет тренер. В дальнейшем спортсмен сам контролирует ход поединка и соревнований; дополняет или изменяет необходимые тактические компоненты при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивает эффективность реализации действий нападения и обороны, что способствует повышению уровня его технико-тактической подготовленности.

Накопление соревновательного опыта основывается на наблюдательности, внимании, памяти. Это способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников и накоплению индивидуальной тактической информации.

Память о способах решения тактических задач позволяет быстро действовать в сложных боевых взаимодействиях, развивая способности предвидения действий противников. Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

## Интегральная подготовка

В процессе интегральной подготовки должны быть решены следующие задачи:  
освоение и совершенствование техники и тактики конкретного вида спорта, которым занимается спортсмен;

постоянное повышение и совершенствование уровня необходимых для данного вида спорта физических качеств и обеспечение соответствующего им уровня развития функциональных систем организма;

воспитание в процессе физической подготовки наиболее значимых для конкретного вида спорта волевых качеств;

воспитание морально-волевых качеств при развитии и совершенствовании технико-тактических умений и навыков;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности в сочетании с развитием сложных координационных способностей;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

комплексированное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Основные средства интегральной подготовки:

**упражнения специально-подготовительного характера**, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

**соревновательные упражнения** избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты: определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Для повышения эффективности интегральной подготовки используются следующие методические приемы:

облегчение условий выполнения упражнений;

усложнение условий выполнения упражнений;

организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

### Этап начальной подготовки

Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

Учебно-тренировочные поединки.

### Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные соревнования.

Обязательное применение изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Умение применить изученную технику к условиям тренировочного поединка.

Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочного поединка с партнерами других групп по формуле, совершенствование знаний в правилах соревнований.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Спортсмены могут участвовать в течение года во внутришкольных соревнованиях.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований.

Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Спортсмены допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматриваются международные соревнования.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» относится следующее.

Особенностью развития глухих и слабослышащих детей является нарушение функций вестибулярного и кинестезического анализаторов. У лиц с низкой вестибулярной устойчивостью при действии различного рода ускорений, вращений, наклонов существенно нарушается координация движений, равновесие, снижается способность к максимальному проявлению двигательных качеств, пространственной ориентировке.

Отсутствие внутренней речи и словесного опосредования ограничивают объем внешней информации и всегда сопровождаются замедленностью восприятия, мышления, снижением объема восприятия, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Нарушение связи с окружающим миром приводит к уменьшению получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов и тем самым влияет на процесс овладения всеми видами двигательных навыков.

Обучающиеся, страдающие нарушением слуха, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости. Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки предъявляются требования;

Медицинские требования:

1. Наличие инвалидности или ограниченных возможностей здоровья;

2. Медицинские показания и рекомендации, включающие следующие исследования:

оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам; выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;

подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок; определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.

дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

контроль за использованием обучающимися фармакологических средств.

Возрастные требования:

Показатели физического развития глухих уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности слышащих сверстников. Исходя из этого жестких возрастных требований к лицам проходящим спортивную подготовку программой не предусматривается. Однако, при формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы. Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Психофизические требования:

При подготовке глухих и слабослышащих спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и

приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы; развитая способность к проявлению волевых качеств; устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям  
тренировочной и соревновательной деятельности;

степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;



развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими обучающимися необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими обучающимися особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Кадровые условия реализации Программы**

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Учреждение вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих,

раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054):

«Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904),

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

«Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541),

«Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

«Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

«Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111).

«Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Для профессиональной подготовки и повышения квалификации работников учреждения администрация учреждения разрешает и поощряет индивидуальное обучение работников, создает условия для совмещения обучения с выполнением должностных обязанностей.

**Требования к материально-техническим условиям** реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие игрового зала для спортивных дисциплин: «волейбол»,

наличие площадки для игры для спортивных дисциплин: «кёрлинг»,

наличие плавательного бассейна для спортивной дисциплины «плавание»;

наличие беговой дорожки для спортивных дисциплин: «легкая атлетика - бег на короткие дистанции», «легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции»;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления, для спортивной дисциплины «легкая атлетика - прыжки»;

наличие лыжной трассы для спортивной дисциплины «лыжные гонки»;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н « Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>			
	Барьер легкоатлетический	штук	20
	Волейбольный утяжеленный мяч	штук	6
	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
	Коврик гимнастический	штук	12
	Корзина для мячей	штук	2
	Мяч волейбольный	штук	12
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	12
	Мяч теннисный	штук	10
	Мяч футбольный	штук	2
	Насос для накачивания мячей	штук	3
	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
	Скакалка гимнастическая	штук	12
	Скамейка гимнастическая	штук	4
	Тренажер-блок	штук	2
	Тренажер для замера высоты прыжка	штук	1
	Тренажер для нападающего удара	штук	2
	Тренажер для связующего	штук	2
	Утяжелитель для ног	комплект	12
	Утяжелитель для рук	комплект	12
	Эспандер резиновый ленточный	штук	12

<b>Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»</b>			
Весы до 150 кг	штук		1
Видеокамера	штук		1
Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект		3
Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект		2
Гонг боксерский	штук		1
Доска информационная	штук		1
Зеркало (2х3 м)	штук		2
Канат для лазанья	штук		3
Канат для перетягивания	штук		1
Ковер для борьбы	штук		1
Кушетка массажная	штук		2
Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук		15
Мат гимнастический	штук		2
Мяч баскетбольный	штук		2
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект		3
Мяч футбольный	штук		2
Насос для накачивания мячей	штук		1
Переключатель гимнастическая	штук		1
Пояс ручной для страховки	штук		2
Секундомер электронный	штук		4
Скамейка гимнастическая	штук		3
Стенка гимнастическая	штук		6
Тренажер кистевой фрикционный	штук		4
Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект		3
Штанга тяжелоатлетическая	штук		1
<b>Для спортивной дисциплины «каратэ»</b>			
Весы до 150 кг	штук		1
Видеокамера	штук		1
Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект		3
Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект		2
Гонг боксерский	штук		1
Доска информационная	штук		1
Зеркало (2х3 м)	штук		2
Канат для лазанья	штук		3
Канат для перетягивания	штук		1
Ковер татами	штук		1
Кушетка массажная	штук		2
Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук		15
Мат гимнастический	комплект		2
Мяч баскетбольный	штук		2
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук		7
Мяч футбольный	штук		2
Насос для накачивания мячей	штук		1
Ноутбук	комплект		1
Переключатель гимнастическая	штук		1
Пояс ручной для страховки	штук		2
Секундомер электронный	штук		4
Скамейка гимнастическая	штук		3
Стенка гимнастическая	штук		6
Табло информационное электронное	комплект		2
Тренажер кистевой фрикционный	штук		4
Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект		3
Штанга тяжелоатлетическая	штук		1



<b>Для спортивной дисциплины «кёрлинг»</b>			
Виниловая разметка для керлинга	комплект		4
Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект		1
Головка (блок) для щетки	штук		32
Камень для игры в керлинг	штук		10
Колодки для оттачивания	комплект		4
Лейка	штук		2
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект		1
Насадка на экстендер	штук		2
Перекладина гимнастическая	комплект		1
Скакалка гимнастическая	штук		20
Скамейка гимнастическая	штук		4
Стенка гимнастическая	штук		4
Циркуль для определения местонахождения камня	штук		1
Циркуль-эталон	штук		1
Чехол для щеток	штук		8
Штанга тяжелоатлетическая	штук		1
Щетка для керлинга	штук		32
Экстендер	штук		1
Электронный секундомер	штук		1
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика»</b>			
Барьер легкоатлетический универсальный	штук		40
Брус для оттачивания	штук		1
Буфер для остановки ядра	штук		1
Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект		10
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар		10
Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект		3
Грабли	штук		2
Диск массой 1,0 кг	штук		20
Диск массой 1,5 кг	штук		10
Диск массой 1,75 кг	штук		15
Диск массой 2,0 кг	штук		20
Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект		3
Доска информационная	штук		2
Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук		2
Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук		2
Конус высотой 15 см	штук		10
Конус высотой 30 см	штук		20
Конь гимнастический	штук		1
Копье массой 600 г	штук		20
Копье массой 700 г	штук		20
Копье массой 800 г	штук		20
Круг для места метания диска	штук		1
Круг для места метания молота	штук		1
Круг для места толкания ядра	штук		1
Мат гимнастический	штук		10
Место приземления для прыжков в высоту	штук		1
Место приземления для прыжков с шестом	штук		1
Молот массой 3,0 кг	штук		10
Молот массой 4,0 кг	штук		10
Молот массой 5,0 кг	штук		10
Молот массой 6,0 кг	штук		10

Молот массой 7,26 кг	штук	10
Мяч для метания 140 г	штук	10
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	8
Ограждение для метания диска	штук	1
Ограждение для метания молота	штук	1
Палочка эстафетная	штук	20
Патрон для стартового пистолета	штук	1000
Пистолет стартовый	штук	2
Планка для прыжков в высоту	штук	8
Планка для прыжков с шестом	штук	10
Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1
Рулетка 10 м	штук	3
Рулетка 20 м	штук	3
Рулетка 50 м	штук	2
Рулетка 100 м	штук	1
Секундомер	штук	10
Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
Скамейка гимнастическая	штук	20
Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
Стартовые колодки	пар	10
Стенка гимнастическая	штук	2
Стойки для приседания со штангой	пар	1
Стойки для прыжков в высоту	пар	1
Стойки для прыжков с шестом	пар	1
Указатель направления ветра	штук	4
Устройство для подъема планки при прыжках с шестом	штук	2
Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
Электромегатон	штук	1
Ядро массой 3,0 кг	штук	20
Ядро массой 4,0 кг	штук	20
Ядро массой 5,0 кг	штук	10
Ядро массой 6,0 кг	штук	10
Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>		
Амортизатор резиновый	штук	1
Анемометр	штук	2
Весы медицинские	штук	2
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
Доска информационная	штук	2
Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
Лыжероллеры для классического стиля передвижения	пар	9
Лыжероллеры для конькового стиля передвижения	пар	9
Лыжи для классического стиля передвижения	пар	9
Лыжи для конькового стиля передвижения	пар	9
Мат гимнастический	штук	6
Мяч баскетбольный	штук	1

Мяч волейбольный	штук	1
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
Мяч теннисный	штук	10
Мяч футбольный	штук	1
Палка гимнастическая	штук	9
Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
Палки для классического и конькового стиля передвижения	пар	1
Рулетка металлическая 50 м	штук	1
Секундомер	штук	4
Скамейка гимнастическая	штук	2
Снегоход	штук	1
Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	4
Стол для подготовки лыж	штук	2
Термометр наружный	штук	4
Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Электромегафон	штук	2
Эспандер лыжника	штук	9
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>		
Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
Мяч для настольного тенниса	штук	100
Переключатель гимнастическая	штук	1
Ракетка для настольного тенниса	штук	6
Скамейка гимнастическая	штук	3
Стенка гимнастическая	штук	3
Теннисный стол	штук	2
<b>Для спортивной дисциплины «плавание»</b>		
Весы медицинские	штук	2
Гантели переменной массы (от 1,5 до 10 кг)	комплект	3
Доска информационная	штук	2
Зеркало	штук	1
Кушетка массажная	штук	1
Ласты	комплект	9
Лопатки для плавания	комплект	9
Мат гимнастический	штук	6
Мяч ватерпольный	штук	5
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	2
Настенный секундомер	штук	2
Переключатель гимнастическая	штук	1
Плавательная доска	штук	4
Плавательные поплашки-вставки для ног	пар	9
Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
Секундомер	штук	4
Секундомер ручной судейский	штук	10
Скамейка гимнастическая	штук	6
Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплашки)	комплект	1
Стенка гимнастическая	штук	4
Термометр для воды	штук	2
Тренажер «Тележка»	штук	1
Штанга тренировочная	комплект	1
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>		

	Весы электронные	штук	2
	Видеокамера	штук	1
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
	Гимнастическая стенка	штук	6
	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
	Гонг боксерский	штук	1
	Доска информационная	штук	1
	Зеркало (2х3 м)	штук	2
	Канат для лазанья	штук	3
	Канат для перетягивания	штук	1
	Ковер татами	штук	1
	Кушетка массажная	штук	2
	Лапа тренировочная	пар	8
	Макивара	штук	8
	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	штук	15
	Мат гимнастический	штук	10
	Мешок боксерский	штук	8
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
	Мяч футбольный	штук	2
	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м)	штук	1
	Насос для накачивания мячей	штук	1
	Ноутбук	комплект	1
	Перекладина гимнастическая	штук	1
	Пояс ручной для страховки	штук	2
	Секундомер электронный	штук	4
	Скамейка гимнастическая	штук	3
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Табло информационное электронное	комплект	2
	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>			
1	Сумка-баул для мячей	штук	2
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>			
1	Ботинки лыжные	пар	9
2	Нагрудный номер	штук	100
3	Очки солнцезащитные	штук	9
4	Чехол для лыж	штук	9
<b>Для спортивной дисциплины «тхэквондо»</b>			
1	Жилет защитный для тхэквондо	штук	9
2	Капа	штук	9
3	Костюм тхэквондо	штук	9
4	Перчатки для тхэквондо	пар	9
5	Протектор-бандаж защитный	штук	9
6	Шлем защитный для тхэквондо	штук	9
7	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	9



8	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	9
---	---	-----	---

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
<b>Для спортивной дисциплины «бёрлинг»</b>									
	Головка (блок) для щетки	штук	на обучающегося	-	1	2	1	3	1
	Щетка для керлинга	штук	на обучающегося	-	1	1	1	2	1
<b>Для спортивной дисциплины «легкая атлетика - метания»</b>									
	Диск	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	1
	Копье	штук	на обучающегося	-	1	2	1	2	1
	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	1
	Ядро	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	1
	Шест	штук	на обучающегося	-	1	1	2	2	1
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>									
	Лыжи гоночные (классические)	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	4
	Лыжи гоночные (коньковые)	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	4
	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	4	1	6	1	8
	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	4
	Лыжероллеры (классические)	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
	Лыжероллеры (коньковые)	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «настольный теннис»</b>									
	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	-	1	1	2	1	4
	Резиновая накладка для	штук	на обучающегося	-	6	1	12	1	20

Для спортивной дисциплины «Плавание»									
ракетки									
Доска универсальная	штуk	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1
Калашка	штуk	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1
Ласты	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1
Лопатки пальчиковые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Лопатки средние	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1
Лопатки большие	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Дыхательная трубка	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Эспандер пловца для зала	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Эспандер пловца для воды	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Тормозной пояс	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Инвентарная сетка	штуk	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1
Тормозной парашют	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Пояс для троса	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Трос латексный	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1
Тренажер функциональный	штуk	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивной дисциплины «волейбол»</b>											
	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Тапочки (сланцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1



Для спортивной дисциплины «греко-римская борьба»

Борцовки	пар	-	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
Бордовское трико	штук	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Костюм ветрозащитный	штук	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Костюм спортивный	штук	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Кроссовки для зала	пар	-	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	-	-	-	1	0,5	1	0,5
Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	1	1	2	1	1	2	1	2	1
Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	1	1	2	1	1	2	1	2	1
Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	1	1	2	1	1	2	1	2	1
Пояс	штук	1	2	1	2	1	4	1	4	1
Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Трико (трусы) белого цвета	штук	2	1	2	1	1	3	1	3	1
Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	2	1	2	1	1	3	1	3	1

Для спортивной дисциплины «каратэ»

Кимоно (куртка и брюки)	комплект	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	1	1	2	1	1	2	1	2	1
Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	1	1	2	1	1	2	1	2	1
Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	1	1	2	1	1	2	1	2	1
Пояс	штук	1	2	1	2	1	4	1	4	1
Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Трико белого цвета	штук	2	1	2	1	1	3	1	3	1
Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	2	1	2	1	1	3	1	3	1

Для спортивной дисциплины «кёрлинг»

Бадлон (водолазка)	штук	-	-	1	1	1	1	1	2	1
Ботинки для керлинга	пар	-	-	1	1	1	2	1	2	1

Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	1	2	1	2	1	2	1	2
Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	2	1
Перчатки для керлинга	пар	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1	2	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Слайдер	пар	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Фиксаторы коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	2	1
Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	1	1	1	1	2	1
Футболка	штук	на обучающегося	-	2	1	3	1	3	1	3	1
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»</b>											
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	3	1
Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	2	1
Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	2	1	4	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	2	1
Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1	3	1
<b>Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»</b>											
Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	2	1	3	1	3	1	4	1

Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2

**Для спортивной дисциплины «настольный теннис»**

Костюм спортивный тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм спортивный тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Кроссовки для спортивных залов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Фиксаторы для голеностопа	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Фиксаторы коленных суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Фиксаторы локтевых суставов	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

**Для спортивной дисциплины «плавание»**

Беруши	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Купальник (женский)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
Очки для плавания	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1





## **Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Нормативно-методические документы**

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утверждены приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2023 г. № 1051;

Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634;

Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57;

Об утверждении правил вида спорта «Спорт глухих», приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 11 февраля 2011 года № 83;

Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

### Список литературы

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

### Список литературы по волейболу

Айрияну А.Г. «Волейбол», М, 1976.

Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.

Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 1975.

Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу», М, 1970

Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М, 1978

Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,

Ивойлов А.В. «Волейбол», М, 1974

Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982

Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

Соскин. А. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 1968

Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве», М, 1982

Фидлер М. «Волейбол», М, 1972

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

### Список литературы по каратэ

- Биджиев С.В. Сётокан каратэ-до. - Санкт-Петербург, 1994.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
- Ишков В.С. Обучение основным атакующим действиям спортивного каратэ с использованием тренажёрных устройств: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1988
- Накаяма М. Динамика каратэ. - Новосибирск, 1993.
- Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. - М.: Ладомир, АСТ, 1998.
- Родионов А.В. Психология спортивного поединка. -М.: ФиС, 1968.
- Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. –256с.
- Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

### Список литературы по легкой атлетике

- Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. – Челябинск, 1999
- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2007.
- Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- Чинкин А. С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008.
- Бойко А. Ф. Основы легкой атлетики – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Выставкин Н. И. Специальные упражнения легкоатлетов – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Григалко. А. Толкание ядра – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Креер В. А. Легкоатлетические прыжки – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Озолин Э. С. Спринтерский бег – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Суслов Ф. П. Бег на средние и длинные дистанции – М.: Физкультура и спорт, 1982.

### Список литературы по лыжным гонкам

- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
- Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
- Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.

Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

### **Список литературы по плаванию**

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

### **Список литературы по тхэквондо**

Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.

Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004.

Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.

Шубский А. Тхэквондо WTF. Пумзе. – М.: Изд-во Эксмо, 2002.

Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической



культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричѐк.  
— Ростов н/Д: Феникс, 2007.

### Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины)

Обучающее видео по волейболу <http://panakapitana.ru/category/volleyball/>  
Как играть в волейбол (часть 1-3)  
Школа волейбола (часть 1-2)  
Нижняя подача в волейболе  
Перемещение в волейболе  
Прием мяча в волейболе  
Волейбол-тренировки  
Волейбол- нападение  
Виды верхней передачи  
Блок в волейболе  
Правила игры в волейбол

Обучающее видео по лыжным гонкам <http://www.ski-kiev.narod.Ru>  
Техника лыжных ходов  
Лыжные гонки. Техника конькового хода. СоюзСпортФильм, 1986 г.  
Беговые лыжи. Первые шаги.  
Содержание:  
01. Подбор и нанесение мазей  
02. Техника передвижения на лыжах  
03. Техника классического хода  
04. Техника конькового хода  
05. Способы подъемов на лыжах  
06. Преодоление спусков  
07. Прохождение поворотов  
08. Способы торможений  
Лыжные гонки. Техника конькового хода. СоюзСпортФильм, 1986 г.

Обучающее видео по тхэквондо <http://videofighting.ru/taekwondo/>  
Удары ногами  
Упражнения на растяжку  
Мастер Тхэквондо  
Видеоуроки тхэквондо (часть 1-10)  
Спортивные нокауты  
Базовая техника  
Базовые стойки

### Плавание

<http://plavaem.info/video.php>  
Первые Уроки  
Обучение технике спортивного плавания  
Техника спортивного плавания. Старты и повороты  
Техника спортивного плавания. Кроль на спине  
Техника спортивного плавания. Брасс  
Специальная физическая подготовка пловца